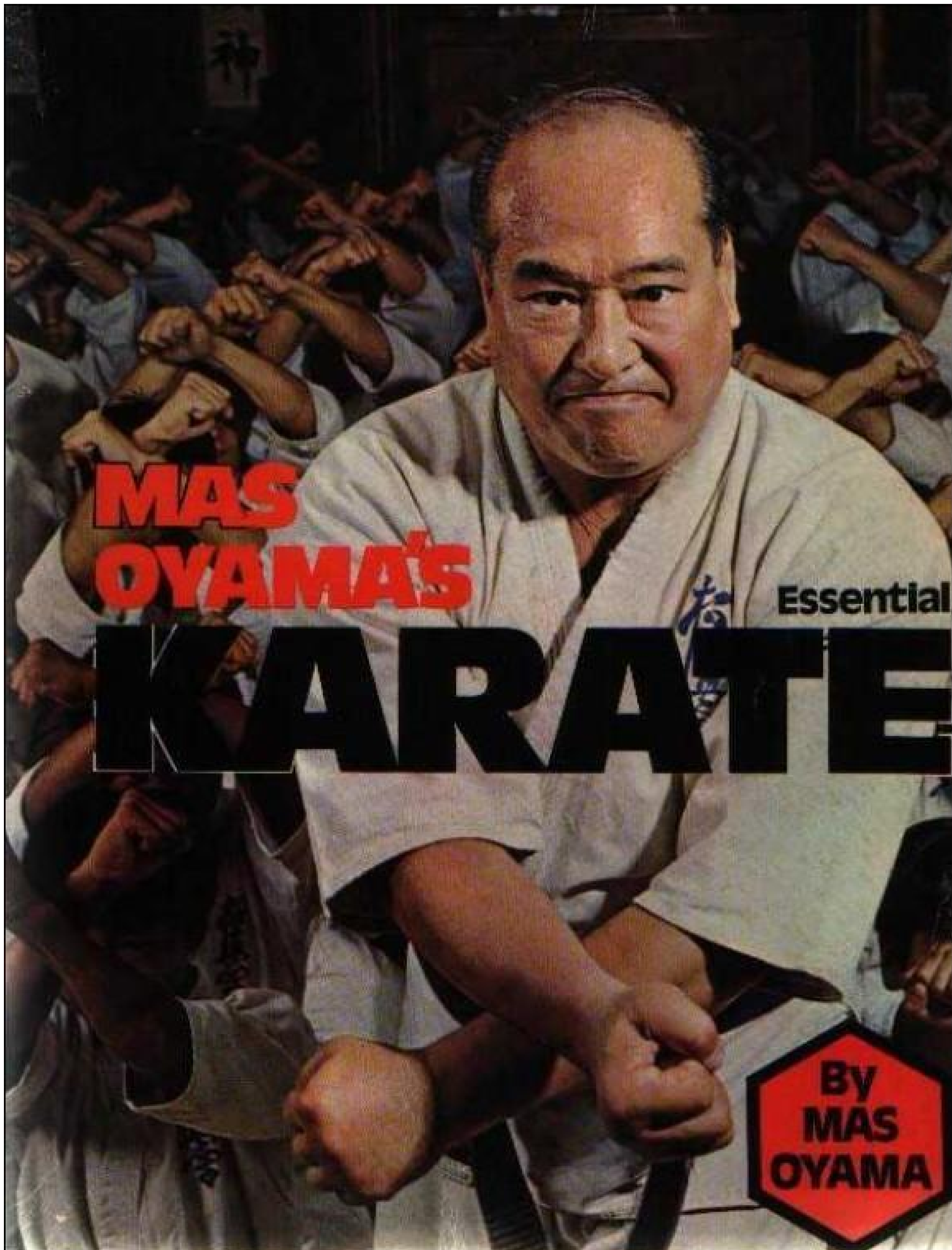

MAS
OYAMA'S
Essential
KARATE
By
MAS
OYAMA

Đôi lời về tác giả

Oyama Masutatsu (tiếng Nhật: 大山倍達, phiên âm Hán-Việt: Đại Sơn Bội Đạt, sinh ngày 27 tháng 7 năm 1923 tại Nam Triều Tiên, mất ngày 26 tháng 4 năm 1994 tại Tokyo, Nhật Bản), thường gọi tắt là Mas Oyama, là võ sư sáng lập trường phái Kyokushinkai Karate, một trong những trường phái Karate có uy lực thực dụng được phương Tây gọi là Full Contact Karate. Không chỉ được xem là kỳ nhân trong võ giới Nhật Bản vì thành tích tay không đánh chết bò mộng, Oyama cũng nổi danh là người chưa từng từ chối bất kỳ một cuộc thách đấu nào trong suốt cuộc đời mình.

Những năm tháng đầu tiên:

Oyama Masutatsu là một người gốc Triều Tiên, thuở nhỏ tên là Choi Yeong-eui (tiếng Triều Tiên: 최영의; chữ Hán: 崔永宜, âm Hán Việt: Thôi Vĩnh Nghi), nhưng thường gọi bằng tên yêu thích là Choi Bae-dal (Tiếng Triều Tiên: 최배달; Hán Việt: 崔倍達, âm Hán Việt: Thôi Bội Đạt). Oyama sinh năm 1923 tại Gimje, tỉnh Jeollabuk-do (North Jeolla) Nam Triều Tiên trong giai đoạn vùng đất này vẫn nằm dưới sự cai trị của Đế quốc Nhật Bản. Khi còn nhỏ Oyama được gửi tới sống trong nông trại của chị gái mình ở Mãn Châu quốc. Năm 9 tuổi, cậu bắt đầu theo học một môn võ Trung Hoa tên là Thập bát thủ từ một người họ Lý đang làm việc ở nông trang này và cho đến khi trở về Triều Tiên năm 12 tuổi, Oyama tiếp tục học võ Triều Tiên.

Đường đến với Karate

Năm 1938 khi 15 tuổi, Oyama Masutatsu đến Nhật Bản theo học chương trình đào tạo để trở thành một phi công lái chiến đấu cơ trong lực lượng không quân hoàng gia của đế chế Nhật Bản, nhưng do những khó khăn trong đời sống, mục tiêu của Oyama đã không thành hiện thực. Bỏ ý định trở thành phi công, Oyama theo học Judo và Quyền Anh. Nhưng cơ duyên hạnh ngộ với võ sư Funakoshi Gichin và hệ phái Shotokan Karate mới thật sự rẽ võ nghiệp của Oyama sang một bước ngoặt lớn lao. Say mê khi nhìn những môn sinh tập kata và kumite, chàng đã ghi tên tập tại võ đường của võ sư Funakoshi Gichin nằm trong Đại học Takushoku, học cùng với người con trai thứ ba của võ sư tên là Funakoshi Yoshitaka. Sự tập luyện chuyên cần với năng khiếu bẩm sinh đã khiến Oyama đạt được nhị đẳng huyền đai chỉ sau 2 năm tập luyện, vào năm chàng được 17 tuổi. Sau đó Oyama theo học hệ phái Goju-ryu Karate với võ sư So Nei Chu người Triều Tiên (từng vô địch quyền Anh của 6 trường đại học vùng Kansai, Nhật Bản). Khi gia nhập quân đội năm 20 tuổi, Oyama đã mang huyền đai đệ tứ đẳng Karate. Cũng trong những năm này Oyama quan tâm trở lại Judo, tiếp tục theo rèn tập và lại đạt tới tứ đẳng huyền đai chỉ sau 4 năm tập luyện.

Năm 1945, sự thất bại của Nhật Bản trong Thế chiến 2, sự khinh miệt sau đó của những kẻ chiếm đóng, cùng ước vọng trở thành sĩ quan lục quân tan vỡ đã trở thành những cú sốc giáng mạnh vào cuộc đời Oyama Masutatsu. Vượt quá sức chịu đựng của một chàng trai trẻ, Oyama đã sống những ngày giang hồ, thường xuyên gây gổ với lính Mỹ đồn trú trên đất Nhật, đánh gục chúng khi chứng kiến chúng hiếp đáp phụ nữ Nhật Bản và nện những tên vô lại trên đường phố trung tâm Tokyo. Mặc dù không bị truy tố vì tự vệ chính đáng và gia đình nạn nhân đã tha thứ, nhưng việc dùng Karate gây ra cái chết của một kẻ du đãng cũng khiến Oyama khủng hoảng nặng nề muốn từ bỏ vĩnh viễn võ nghiệp. Trong những ngày này, võ sư So Nei Chu đã gợi ý

Oyama nên ẩn cư để tránh xa phần còn lại trên thế giới trong vòng 3 năm nhằm phát triển võ công và khí công. Lo sợ tinh thần và kỹ pháp Karate của bản thân sẽ trở nên hoang tàn như đường phố Tokyo sau chiến tranh, lại được sự ủng hộ và khuyến khích của So Nei Chu, Oyama quyết định lên núi tu luyện bất chấp sự phản đối của hầu hết bè bạn khi họ chỉ trích chàng chọn sự nghiệp Karate giữa thời đại bom nguyên tử là điều điên rồ.

Rèn tập trong cô tịch:

Năm 1946 Oyama Masutasu vào núi Minobu tại Yamanashi, thuộc tỉnh Chiba tu luyện. Núi Minobu chính là nơi samurai Miyamoto Musashi (1584-1645) từng sáng lập hệ phái song kiếm Hyoho Niten Ichi-ryu (hay Nito-ryu). Lý do khiến Oyama quyết định chọn núi Minobu bởi chàng tôn kính võ sư tiền bối Miyamoto Musashi và đặc biệt yêu thích bút pháp của Yoshikawa Eiji miêu tả samurai này trong tác phẩm cùng tên Musashi. Lần vào núi này Oyama đi cùng với một sinh viên tên là Yashiro.

Sau 6 tháng tập luyện trong hoang lạnh và cô độc, Yashiro đã bỏ trốn vào một đêm khuya vì không chịu đựng được thêm. Điều đó càng khiến cho Oyama căng thẳng và nhiều lúc tưởng không sao thắng được ý định hạ sơn. Thêm vào đó, một thời gian sau người bảo trợ của Oyama đã báo cho chàng biết rằng không còn khả năng chu cấp cho chàng nữa và Oyama đã xuống núi sau 14 tháng ẩn cư.

Năm 1947 Oyama đạt thành tích vô địch Karate nội dung đối kháng tại Đại hội võ thuật Nhật Bản do Enshin-kai tổ chức tại Hội đường Maruyama, Kyoto, sau khi so găng với một vận động viên có sở trường là cú đá vòng cầu thần tốc từng vô địch trong giới sinh viên Nhật Bản. Dù vậy, chàng vẫn cảm thấy trống rỗng trong tâm vì chưa hoàn thành 3 năm ẩn cư. Thêm vào đó So Nei Chu đã viết thư động viên Oyama cố gắng hơn trong nỗ lực để không chỉ trở thành một võ sư Karate mạnh nhất Nhật Bản mà còn phải làm chủ được cả thể xác và tinh thần. Oyama đã quyết định vào núi Kiyosumi tỉnh Chiba, một ngọn núi hoang sơ rất thích hợp cho việc luyện tập nội công, tiếp tục tu luyện vào năm 1948. Lần tu luyện này, với ý chí cao độ "nhất tâm kiên cường", Oyama chỉ mang theo hành lý quan trọng nhất là bộ sách *Musashi* 8 quyển của Yoshikawa Eiji, kiếm, thương, súng săn, một bộ tạ, nồi niêu với hạn độ ít nhất.

Sinh hoạt trên núi, như tự truyện *Sekai kenka ryoko* (*Du hành vào thế giới chiến đấu*, Nhà xuất bản Kyokushinkai Karate Best Seller ấn hành lần đầu năm 1968) của Oyama thuật lại, mỗi ngày mới bắt đầu từ 4 giờ sáng khi Oyama tỉnh táo nhờ ngâm mình trong dòng suối gần đó, chạy lúp xúp về lều và tập tạ để luyện thể lực, ăn uống và đọc sách. Sau đó, vào 4 giờ chiều cho tới đêm khuya chàng luyện các đòn quyền, cước trên những thân cây đã quấn rơm quanh lều. Để chống chọi lại cảm giác đơn độc trong đêm khuya trên núi không một bóng người Oyama viết câu “bình tĩnh và hành động” hoặc vẽ một vòng tròn trên giấy dán lên bức vách lều, nhìn chăm chú để thống nhất thân tâm; ngồi quỳ dưới thác nước giá lạnh và hung dữ; treo mình trên những chùm rễ cây lơ lửng trên miệng vực và liên tục tấn công vào thân cây bằng những đòn kata. Đặc biệt, chàng nghĩ ra việc ngăn chặn ý định xuống núi bằng cách cạo rụng một bên lông mày và để râu tóc mọc tự do nhằm trở thành một con người kỳ dị xa lạ với thế giới của những con người bình thường. Khoảng 3 tháng sau khi lông mày mọc ra như cũ chàng lại cạo phía bên đối diện. Cũng trong những năm tháng này, học theo các ninja ngày xưa, chàng luyện các kỹ pháp bật nhảy, nhào lộn để tăng sự dẻo dai của cơ thể bằng cách trồng cây tầm ma, một loại cây có sức

sinh trưởng mạnh, cắt ngọn còn độ hai thước và tập nhảy qua mỗi ngày 300 lần theo sự phát triển của cây; đồng thời luyện công phá cạnh tay và nắm đấm vào đá sỏi. Lần đầu tiên trong đời chàng thực cảm thấy mình đã trở nên mạnh mẽ khi dùng tay chặt vỡ đá bằng đòn shuto trong một đêm trăng. Khoảng một năm rưỡi sau đó, ngày Oyama xuống núi, những cây cối quanh căn lều của chàng đã trơ trọi, chết rụi vì những đòn quyền cước và bên lều, một đống đá nát vụn đã chất cao lên như núi.

Hạ sơn nhập thế và những kỳ tích công phu:

Năm 1950, Oyama Masutatsu hạ sơn và tử chiến với một con bò mộng tại thành Tateyama huyện Chiba. Và bắt đầu từ đây Oyama đã trở thành huyền thoại vì những kỳ tích công phu dùng tay không hạ sát 47 con bò mộng hung dữ với 4 con chết tại chỗ và những con khác bị gãy sừng vì cú chặt cạnh bàn tay (theo một số tài liệu thì số lượng những con bò mà Oyama hạ sát là 52 con trong đó có 3 con chết tại chỗ). Cũng không hiếm lần Oyama đối mặt với tử thần. Chẳng hạn năm 1957 ở tuổi 34, Oyama suýt chết tại Mexico khi một con bò nổi điên vòng ra sau lưng húc, kéo lê và giày xéo lên người ông khi ông đã ngã xoài ra trên mặt đất. Oyama đã cố gắng hạ con bò và chặt gãy sừng nó nhưng sau đó phải nằm liệt giường 6 tháng trong khi chờ những vết thương chí mạng hồi phục.

Năm 1952, Oyama Masutatsu du hành tới Mỹ và nhận lời thách đấu trực tiếp trên truyền hình 7 trận và toàn thắng. Năm 1955 khi ông biểu diễn đòn shuto chặt bay cổ chai rượu Whisky dựng đứng mà phần thân chai bên dưới không bị đổ, ông được công chúng Mỹ đặt danh hiệu “god hand” (“Thần thủ” hay “Thánh thủ”). Chiêu thức này nhiều môn đồ của ông tại võ đường Kyokushin Karate về sau cũng luyện thành. Tháng 1 năm 1964 các võ sư Muay Thái (quyền Thái) thách đấu với Karate Nhật Bản, giới Karate Nhật từ chối vì cho là "tà đạo", nhưng Oyama nhận lời và cùng với ba môn đệ là Kurozaki, Nakamura, Ozawa sang Bangkok giao đấu. Thắng 2 trong 3 trận, giữ uy tín cho Karate Nhật Bản. Trong suốt cuộc đời của Oyama Masutatsu, ông đã đến 32 quốc gia, giao đấu với trên 270 võ sĩ tài danh và rất nhiều người trong số đó bị ông hạ gục chỉ với một cú đấm. Một trận đấu thường không kéo dài quá 3 phút, và cũng không hiếm khi chỉ dài vài giây.

Sự nghiệp:

Võ đường Kyokushin Karate

Năm 1953, Oyama mở võ đường đầu tiên của ông mang tên Oyama Dojo tại một bãi cỏ bỏ không tại Mejiro, Tokyo. Năm 1956, võ đường đúng nghĩa đầu tiên được mở tại một sân khấu Ballet cũ phía sau Đại học Rikkyo, cách 500 mét so với vị trí hiện nay của Đại Võ Đường ở Nhật và chính thức mang tên Kyokushinkai Karate. Tới 1957, có 700 thành viên thường xuyên luyện tập tại võ đường nhưng nhiều người đã bỏ đi do không chịu được sự khắc nghiệt trong tập luyện.

Những môn đồ thuộc các trường phái khác cũng đến tập ở đây, họ luyện đối kháng toàn diện (jisen kumite). Một trong những người dạy ở đây, võ sư Kenji Kato nói rằng họ sẽ phát hiện những điều hay từ các môn phái khác và sẽ tiếp thu bất cứ chiêu thức nào "có ích trong thực chiến". Đây chính là phương thức phát triển Karate theo cách của Oyama Masutatsu: ông học các tuyệt kỹ từ mọi môn võ và không bao giờ bó buộc mình chỉ với Karate. Nhấn mạnh đặc biệt vào

tính hiệu dụng của chiêu thức, Oyama lược bỏ tất cả những gì màu mè không có ích trong thực chiến để phát triển một tinh thần võ thuật thuần khiết và cương mãnh.

Văn vũ lưỡng đạo:

Ở một khía cạnh khác, Oyama không chỉ là một võ sư Karate với quả đấm thép, ông còn là một cây bút xuất sắc có khả năng sáng tác mạnh mẽ. Tác phẩm *What's Karate?* của ông xuất bản tại Nhật tháng 1 năm 1958 đã tạo nên kỷ lục sách bán chạy nhất tại hải ngoại. Sau tác phẩm này, Oyama còn viết 13 quyển về *Kỹ thuật Karate*, Tự truyện *Sekai kenka ryoko* (Du hành vào thế giới chiến đấu) gồm 8 quyển, *Luận văn võ đạo* 20 quyển. Ông còn là giám đốc của Nhà xuất bản Power Karate và giám đốc phát hành của nguyệt san tạp chí *Power Karate* xuất bản tại Nhật. Cho đến cuối đời, Oyama vẫn còn một công trình dang dở là cuốn *Karate bách khoa từ điển* được ông chấp bút từ năm 1980. Năm 1997, 3 năm sau khi ông mất tác phẩm này được học trò của ông biên soạn lại và cho xuất bản dưới nhan đề một cuốn bách khoa toàn thư Karate *The unfinished Encyclopedia of Karate*.

(Nguồn: Internet).

Đôi lời của người dịch.

Mình đi các nhà sách và thấy rất ít sách về Karate. Phải gọi là hiếm chứ ko phải là ít nữa. Tìm được một quyển sách nói chi tiết, tỉ mỉ và đầy đủ về các kỹ thuật là rất khó. Sách trên mạng cũng có nhiều ở dạng PDF hay Scan nhưng phần lớn là sách tiếng anh, một số bạn khó hoặc ngại đọc và với những người chưa tập võ thì đọc cũng rất khó hiểu.

Hiện tại ở Việt Nam trường phải Kyokushin Karate chưa xuất hiện, nó là một cái tên rất lạ với mọi người, chỉ những người tìm hiểu,đam mê về Karate mới biết đến. Mình dịch cuốn sách này với mong muốn làm tăng thêm hiểu biết của các bạn về môn Karate nói chung là trường phái Kyokushin nói riêng, một trường phái thực dụng và cương mãnh của Karate Nhật Bản.

+ Đối với người đã tập Karate. Có thể xem cuốn sách này như một tài liệu tham khảo. Tập trên clb kỹ thuật nào đó về nhà các bạn lật kỹ thuật đó ra xem trong sách có gì mới không, có gì mình chưa hiểu ko, xem như mở rộng thêm kiến thức.

+ Đối với người chưa tập Karate. Cuốn sách mang tính tham khảo, có thể tự tập được nhưng chỉ tập những kỹ thuật cơ bản, tập những kỹ thuật cao cần có người hướng dẫn cụ thể.

Cuốn sách được sử dụng cùng với 3CD "Kyokushin Karate Encyclopedia" dung lượng 2Gigabyte. Các bạn có thể liên hệ mình để copy.

Vì dịch trong thời gian ngắn, trình độ tiếng anh và kỹ thuật Karate có hạn nên có gì sai mong các bạn góp ý về địa chỉ:
Email: hungbuiviet@hotmail.com or akiettaekwondo@gmail.com

Cám ơn tất cả các bạn đã giành thời gian đọc sách.

(This book for my special friend. Many happy to you, best wishes for you).

Đà Nẵng, Tháng 8, 2010.

Bùi Việt Hưng.

"Người học võ không phải chỉ là luyện tập thân xác và kĩ năng chiến đấu, mà người học võ chính là kẻ chọn lựa con đường hành đạo thông qua võ thuật, đó là võ đạo."

(Trương Duy Linh 5 đẳng Suzucho Karate đại học đà nẵng)

MAS OYAMA'S Essential KARATE

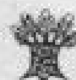
By

MAS OYAMA



STERLING PUBLISHING CO., INC. NEW YORK

Oak Tree Press Co., Ltd. London & Sydney



Lời nói đầu



Hiện nay Karate là môn võ phổ biến trên toàn thế giới. Chúng ta thấy nó xuất hiện rất nhiều trên sách báo, phim ảnh và trên cả TiVi. Người ta thường biểu diễn những màn công phá gạch, gỗ hoặc một người chống lại một đám đông có vũ khí.

Nhưng Karate không chỉ có thế, nó đã phát triển qua hàng ngàn năm. Nó không chỉ là nghệ thuật chiến đấu tay không mà nó giống như con đường rèn luyện thể xác để phát triển tinh thần. Bằng cách này, chúng ta sẽ đạt được sự đồng nhất giữa thể xác và tinh thần.

Nếu bạn cảm thấy khó hiểu chúng ta sẽ nói cụ thể hơn : Bên cạnh việc làm cho cơ thể có tốc độ, sự dẻo dai và uyển chuyển Karate còn làm tăng khả năng tập trung và sự tự nhận thức. Nó còn dạy chúng ta lòng tin, không tự cao, tự mãn; nhưng cao nhất vẫn là cách mà ta cư xử với thế giới xung quanh như thế nào. Tất cả những thứ đó sẽ hướng tính cách đến sự điềm tĩnh và thanh thản trong tâm hồn. Đó mới chính là Karate thực sự.



Luyện tập một vài năm hoặc chưa tới ta có thể phá vỡ những viên gạch. Nhưng đó mới chỉ là bắt đầu, những thứ tuyệt vời không thể hoàn thành trong ngày một, ngày hai được. Karate sẽ bắt đầu với những bài tập về thể chất như đấm, đá, những đòn khóa mà chúng ta thường thấy. Để trở thành một Karateka bạn phải luyện tập rất nhiều.

Không phải ai tập Karate cũng đều đạt được thành quả nhưng nếu bạn nắm vững được những kỹ thuật trong cuốn sách này thì bạn có thể trở thành một trong số họ. Hãy luyện tập thật kiên trì và rồi chắc chắn bạn sẽ tìm được điều mà bạn mong muốn. Nhưng bạn cũng phải tập một cách thận trong, kỹ thuật không được hiểu đúng cách và hiểu không đầy đủ có thể làm tổn thương đến chính bạn và người khác.

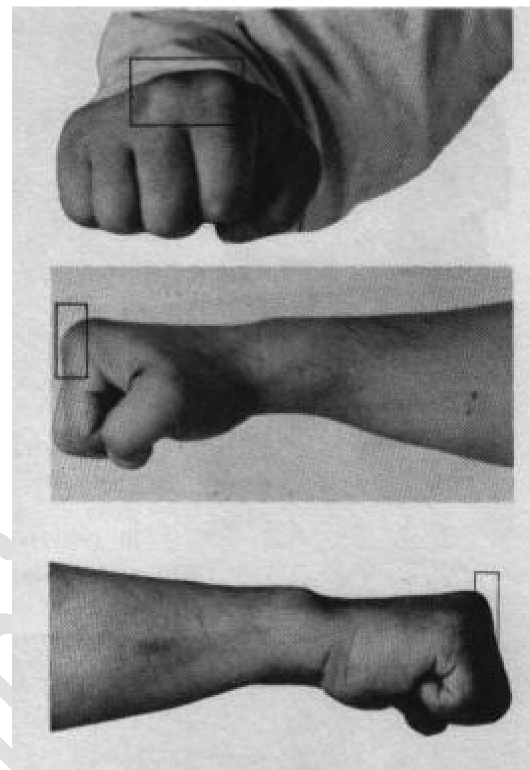
Hy vọng bạn sẽ tìm được một điều gì đó mà bạn mong đợi ở Karate.



Mục lục:

1. Cơ bản về Karate.

第二章
空手の基礎



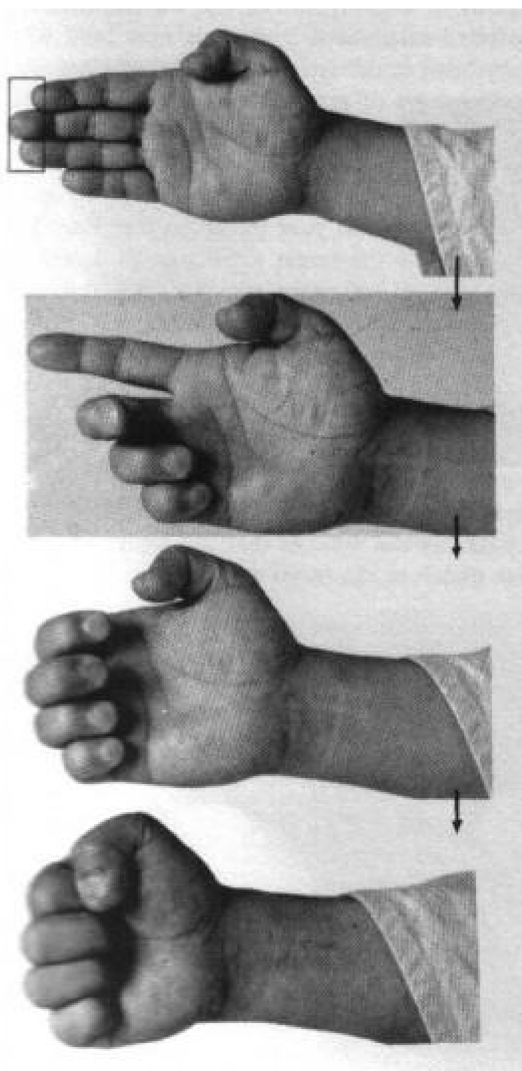
- ## Cánh tay và bàn tay giống như vũ khí

1 . Seiken

Đây là đòn mạnh nhất và có hiệu quả nhất ở hướng số 1 (hướng trước mặt). Seiken thường được sử dụng tấn công vào Jodan-tsuki (thượng đẳng), vị trí hay tấn công nhất là mặt và quai hàm; tấn công vào vùng Chudan-tsuki (trung đẳng), vị trí hay tấn công là ngực và dạ dày; Gedan-tsuki (hạ đẳng), vị trí hay tấn công nhất là bụng dưới và háng.

Đòn Seiken có thể sử dụng cả trong phòng thủ cũng như tấn công.

Như đã thấy trong 4 hình dưới, bắt đầu với ngón trỏ, cuộn cả 4 ngón tay lại, phải chắc chắn rằng đầu các ngón tay phải sâu, kín và chặt trong lòng bàn tay. Cuộn ngón tay cái lại giữ chặt đốt ngón trỏ và ngón giữa.

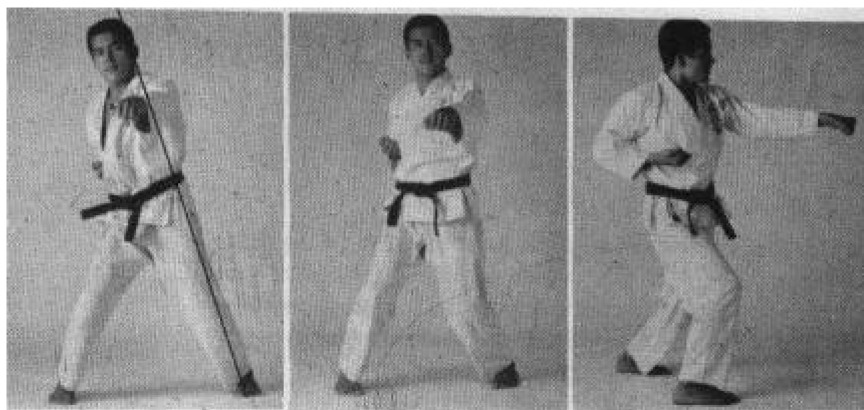


Khi tấn công với đòn Seiken bạn nên tấn công thẳng vào mục tiêu bằng 2 đốt xương của ngón trỏ và ngón giữa. Nếu trong khi tiếp xúc có các ngón tay khác của bạn tham gia vào thì chắc chắn bạn sẽ bị chấn thương. Đòn Seiken tấn công ra phía trước nên đẩy thẳng nắm đấm ra từ vai.

Trong tư thế chuẩn bị bạn nên để nắm tay ngửa chạm vào cạnh sườn. Ngay lúc đó đẩy mạnh ra và xoay nắm đấm khi đó mục tiêu sẽ bị tấn công bởi 2 khớp ngón tay trỏ và giữa (lúc này lòng bàn tay sẽ hướng xuống). Một điều cực kỳ quan trọng là khi tiếp xúc đốt ngón tay và lưng nắm đấm phải nằm trên một trục thẳng để đảm bảo điểm tiếp xúc trước nhất với mục tiêu là đốt xương của ngón trỏ và giữa.

Đối với những người mới tập thì đây là đòn hữu hiệu để tấn công và phòng thủ, đôi khi nó cũng bộc lộ một sức mạnh khủng khiếp.



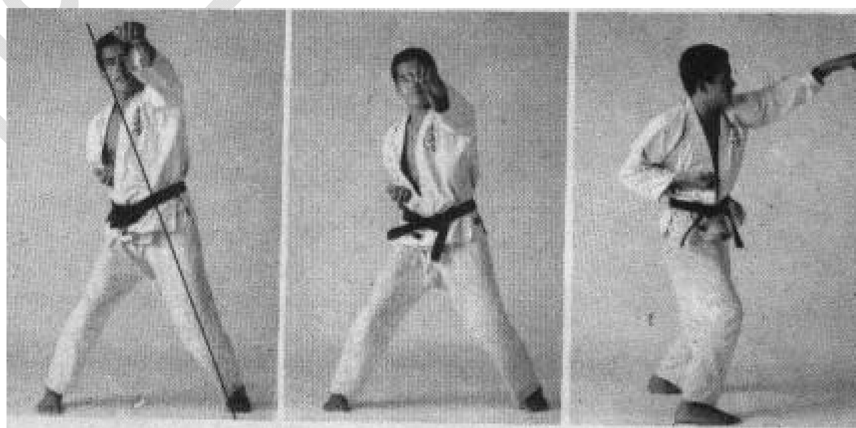


A. Seiken-chudan-tsuki (đấm trung đẳng)

Đứng ở tư thế chuẩn bị (bàn tay nắm đấm, để ngửa lòng bàn tay và đặt sát sườn) đấm ra trên một đường thẳng. Tại điểm tiếp xúc tất cả toàn bộ lực xoáy sẽ dc truyền đến đầu 2 đốt xương ngón tay (ngón trỏ và giữa), lúc này lòng bàn tay sẽ úp xuống. Nếu có bất cứ chỗ nào trên cánh tay bị cong tại thời điểm tiếp xúc với mục tiêu thì đòn đánh sẽ không hiệu quả, nghiêm trọng hơn là khớp cổ tay sẽ bị trấn thương.

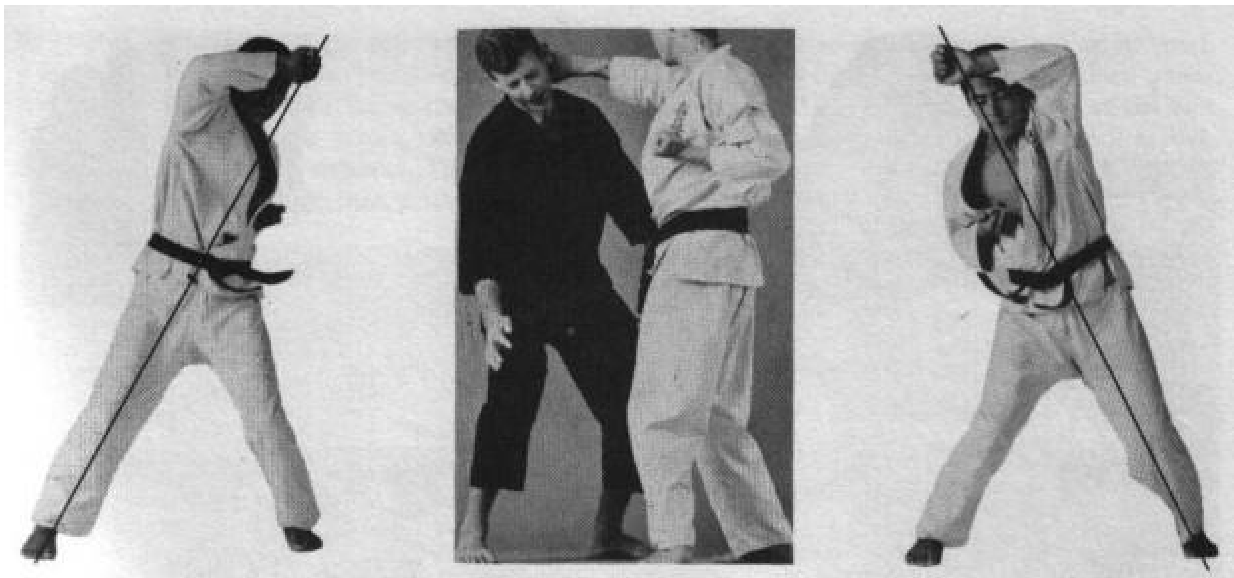
Bạn phải xác định thời điểm đấm để nó chạm vào mục tiêu 1 phần giây trước khi cánh tay duỗi thẳng để toàn bộ năng lượng được đặt vào mục tiêu.





B. Seiken-jodan-tsuki (đấm thượng đẳng)

Về cơ bản nó cũng giống như khi bạn đấm trung đẳng, chỉ khác là mục tiêu của bạn ở vùng mặt.



C. Seiken-mawashi-uchi(đấm vòng dùng mặt trước nắm đấm)

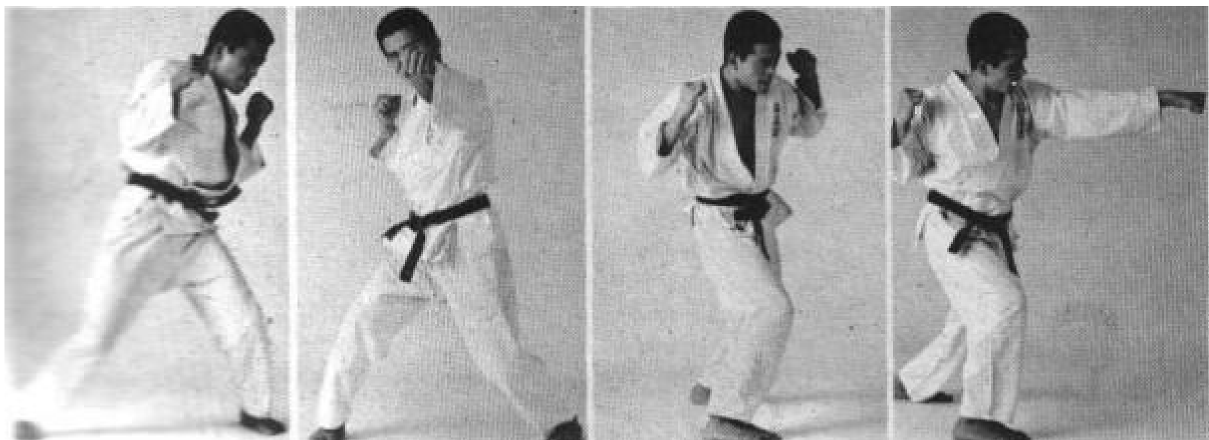
Bắt đầu ở tư thế chuẩn bị thông thường nhưng lúc này hãy xoay cơ thể bạn khi đó đối thủ sẽ không thấy nắm đấm của bạn. Đấm vòng rộng ra ngoài theo nửa vòng tròn và tấn công đối thủ vào cạnh bên của mặt (thái dương, cạnh quai hàm, xương gò má hoặc cạnh sau của gáy) . Sự xoay của hông, tốc độ rút về của tay còn lại là yếu tố quyết định cho sức mạnh của đòn đấm. Đòn này rất hữu dụng khi dùng để chống lại đối thủ cao hơn bạn.



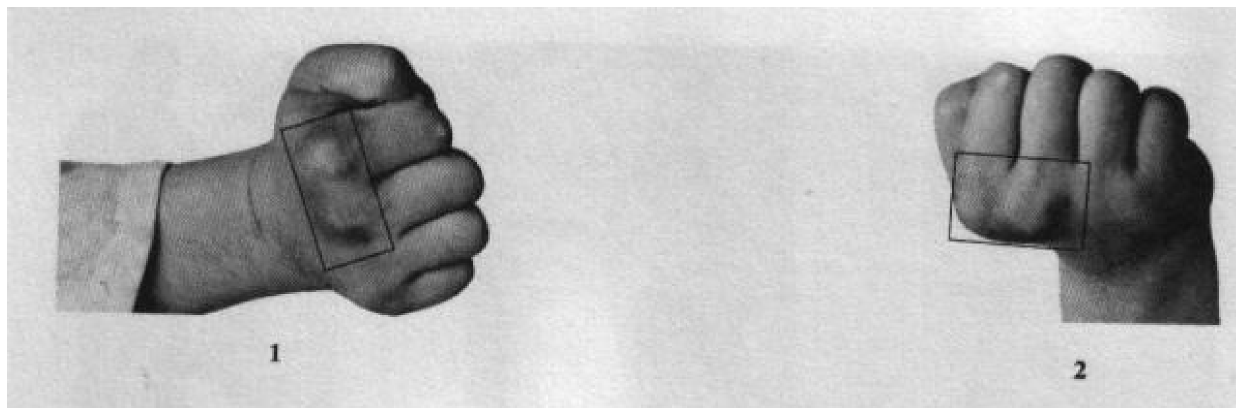


D. Seiken-ago-uchi (tấn công vào quai hàm với mặt trước của nắm đấm)

Tay tấn công được giữ ngang tầm với vai, ép sát vào người và cổ tay được xoay một góc nhỏ (không giống kỹ thuật trước khi mà lòng bàn tay ngửa, ép sát vào sườn). Lực trong đòn đánh này phụ thuộc vào tốc độ đẩy tay còn lại ra phía sau, và thời thời điểm đấm phải cùng lúc với thời điểm rút tay còn lại. Không giống với những kỹ thuật trên, đòn này có thể thu vè ngay tức thì khi vừa đấm vào mục tiêu.



2. Uraken (sử dụng lưng nắm đấm)

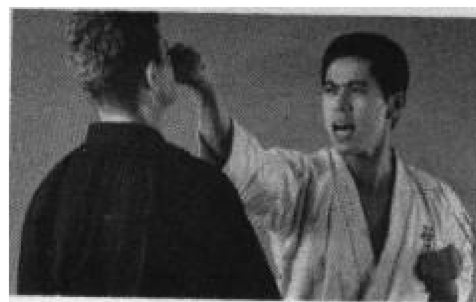


Có 2 cách cơ bản để sử dụng lưng nắm đấm.

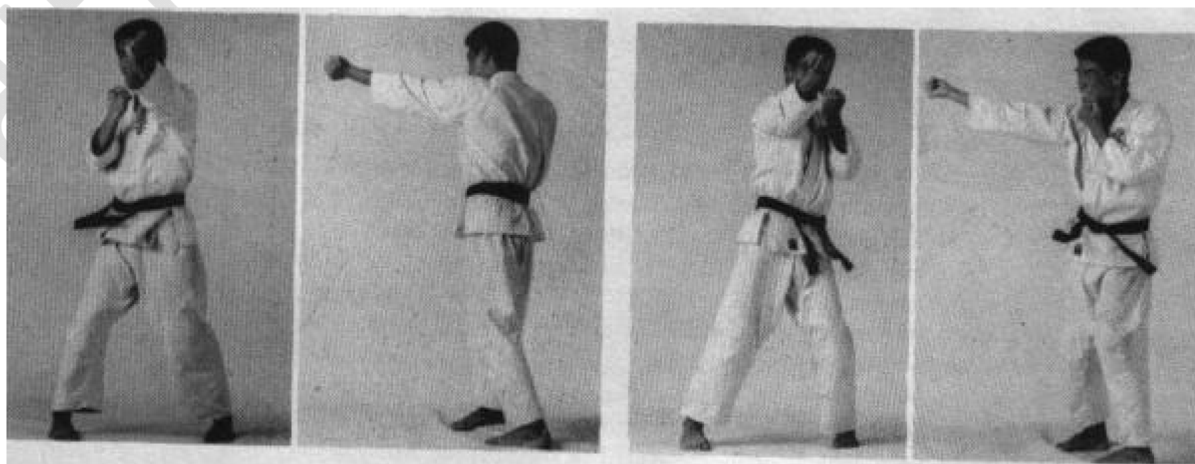
Cách 1:

Các ngón tay cũng được cuộn chặt như đòn Seiken nhưng điểm tiếp xúc với mục tiêu là lưng nắm đấm (mặt sau của 2 đốt ngón trỏ và ngón giữa), bằng cách này cổ tay sẽ được bẻ cong dễ dàng. Đòn này thường dùng khi đối thủ ở rất gần hoặc bên cạnh bạn.

A. Uraken-shomen-uchi (dùng lưng nắm đấm tấn công vào mặt)

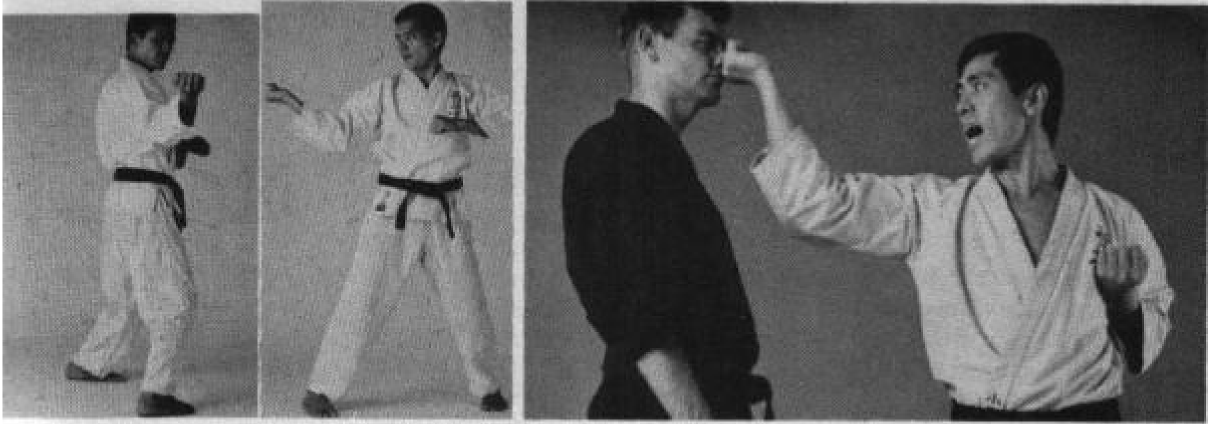


Trong tư thế chuẩn bị, tay tấn công có nắm đấm ngang với vai và kéo sát vào người, lưng nắm đấm để đối diện với đối thủ. Đẩy lưng nắm đấm về phía trước, duỗi thẳng cánh tay, tấn công vào vùng mặt của đối thủ. Đòn đấm có thể thẳng tới hoặc ở trên một chút tùy thuộc vào độ cong của cổ tay.



B. Uraken-sayu-uchi

Lúc này khủy tay và nắm đấm được để ngang tầm ngực, cùi chỏ hướng về phía đối thủ. Sử dụng khủy tay như một khớp quay, xoay và đẩy mạnh nắm đấm về phía đối thủ. Đòn này thường dùng để tấn công vào chính giữa mặt của đối thủ và khi chạm mục tiêu ngay lập tức rút tay về. Toàn bộ sức mạnh của đòn đấm sẽ được quyết định bởi sự xoay của hông.

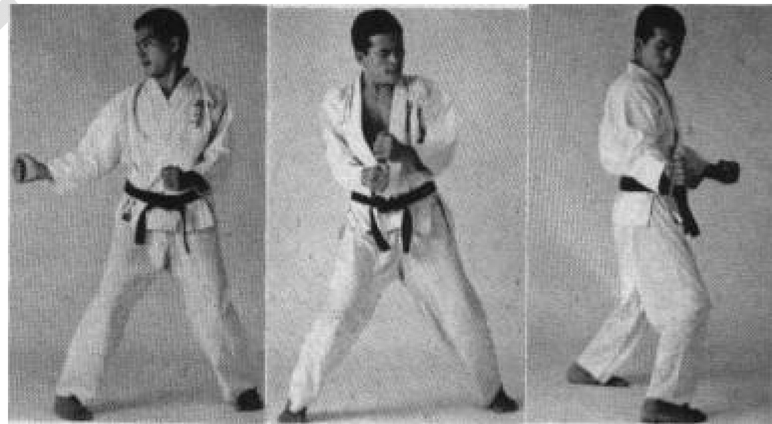


Cách 2:

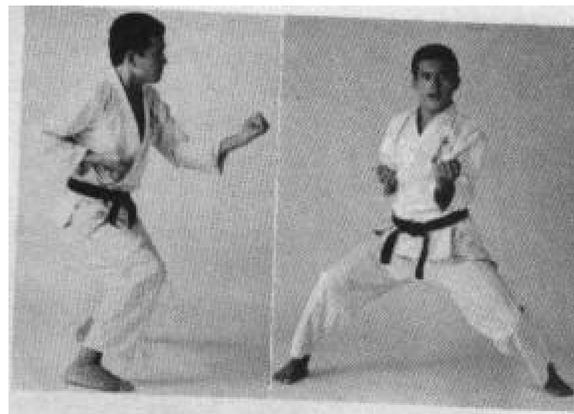
Trong cách này nắm đấm được để giống như đòn Seiken (lòng bàn tay ngửa, rút sát vào sườn). Sự khác biệt là khi đấm ra, trong tư thế này nắm đấm được đẩy thẳng cùng và lòng bàn tay vẫn ngửa. Tại thời điểm tiếp xúc cổ tay có thể bị cong, việc này làm tăng thêm hiệu quả của đòn đấm

C. Uraken-hizo-uchi

Trong tư thế chuẩn bị, nắm đấm được để ngang trung đẳng, tay tấn công để ở phía trước. Khi đó sử dụng khủy tay như một cái trục, đẩy mạnh nắm đấm vào đối thủ bên cạnh (bên phải hoặc trái). Mục tiêu thường là bụng của đối thủ.







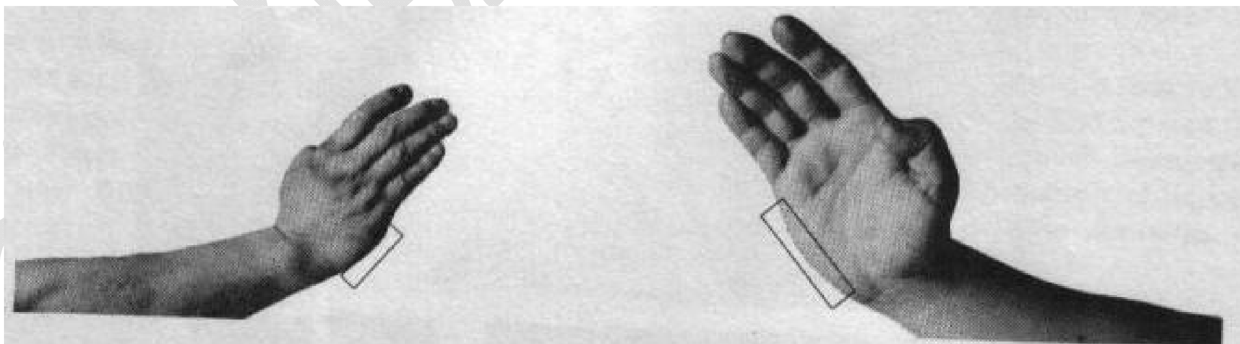
D. Uraken-shita-tsuki

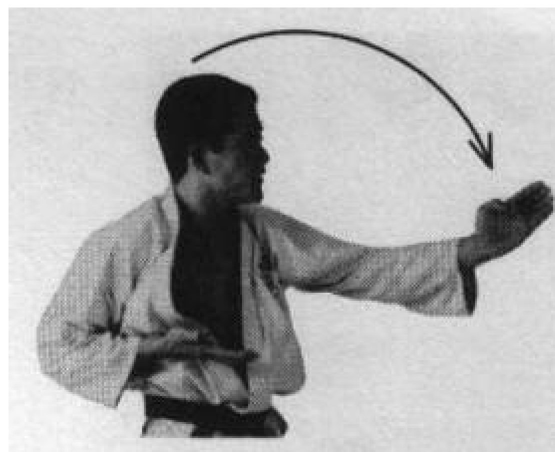
Tư thế chuẩn bị giống đòn Seiken-chudan-tsuki, nắm đấm được đẩy ra tương tự nhưng không xoay nắm đấm. Chân được giang ra đứng thấp như trong hình. Nó cực kì hữu dụng khi đối thủ đột ngột lao vào ôm bạn.



3. Tegatana (cạnh bàn tay hay tay đao)

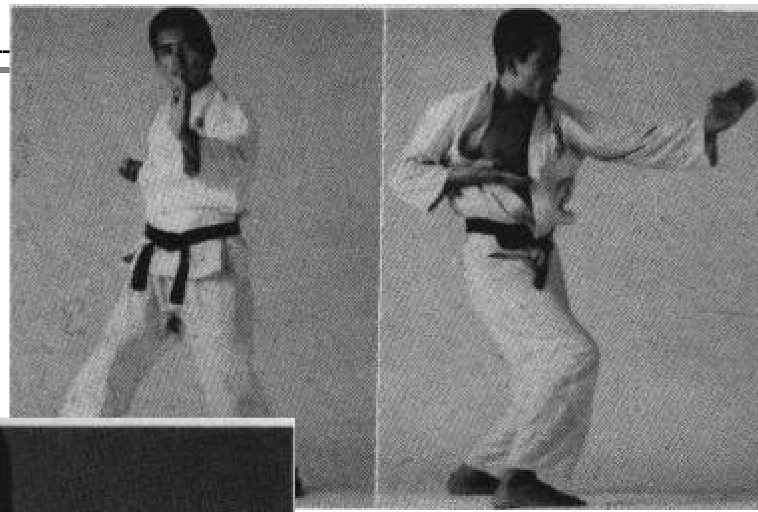
Trong đòn này thì bàn tay luôn mở. Ngón tay cái được bẻ cong và giữ sát với cạnh của bàn tay. Bốn ngón tay khép có một khoảng cách nhỏ và để cong tự nhiên. Cạnh ngoài bàn tay là vị trí dùng để tấn công.





A. Tegatana-sakotsu-uchi

Giữ tay tấn công ngang với tai, lòng bàn tay hướng vào trong. Đưa cạnh bàn tay tới trước và cổ tay hơi thấp xuống như trong hình để tấn công vào xương quai xanh của đối thủ.

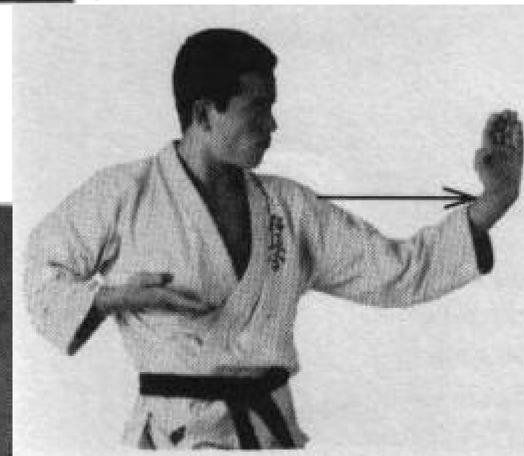


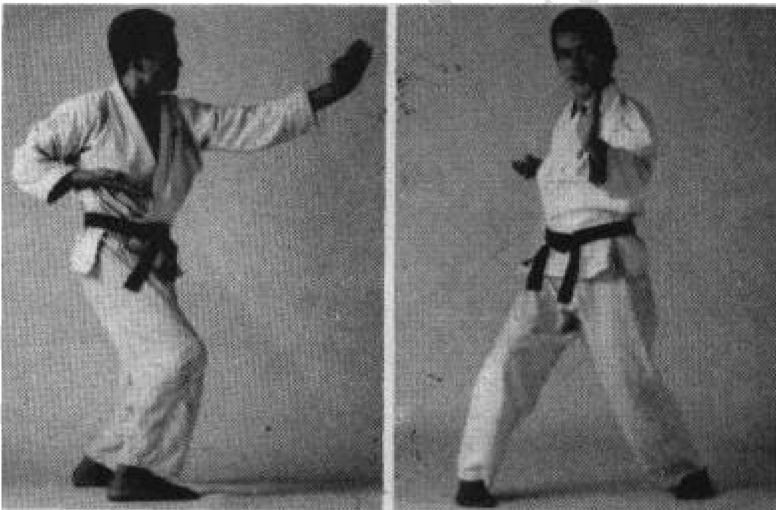
Chú ý rằng tay còn lại cũng để giống như tay tấn công (mở bàn tay, 4 ngón khép sát, ngón cái để sát vào cạnh bàn tay) để chuẩn bị cho đòn tấn công kế tiếp.



B. Tegatana-sakotsu-uchikomi

Giữ tay tấn công ngang tầm với vai và đẩy tới trước để tấn công xương quai xanh của đối thủ. Nó khác với đòn trước(đòn trước chém xuống).



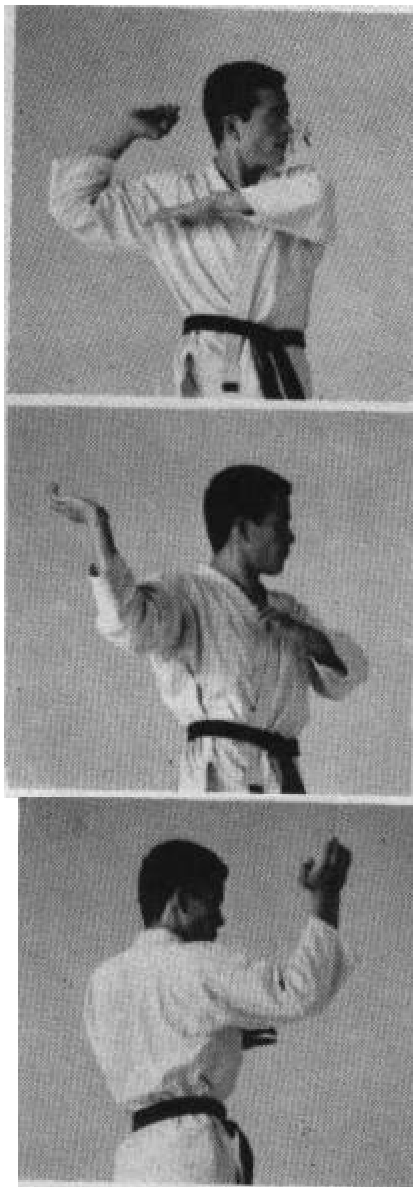


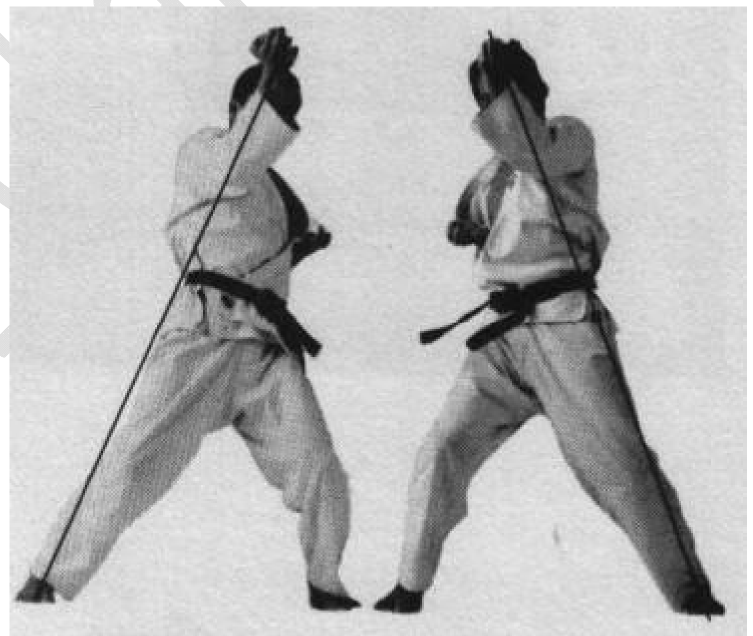


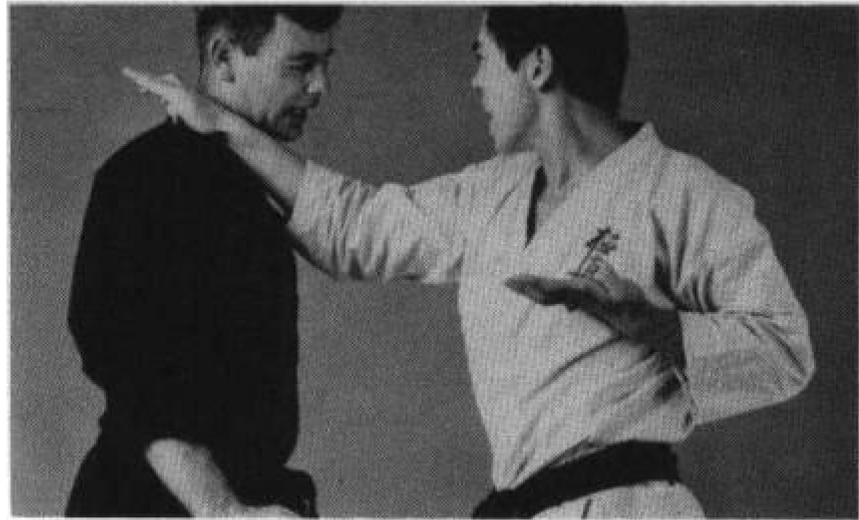


C. Tegatana-ganmen-uchi

Giữ tay tấn công như đòn Tegatana-sakotsu-uchi, xoay tay, xoay hông và chặt ngang vào mặt, cổ, tai của đối thủ. Vào lúc tiếp xúc khủy tay hơi cong.

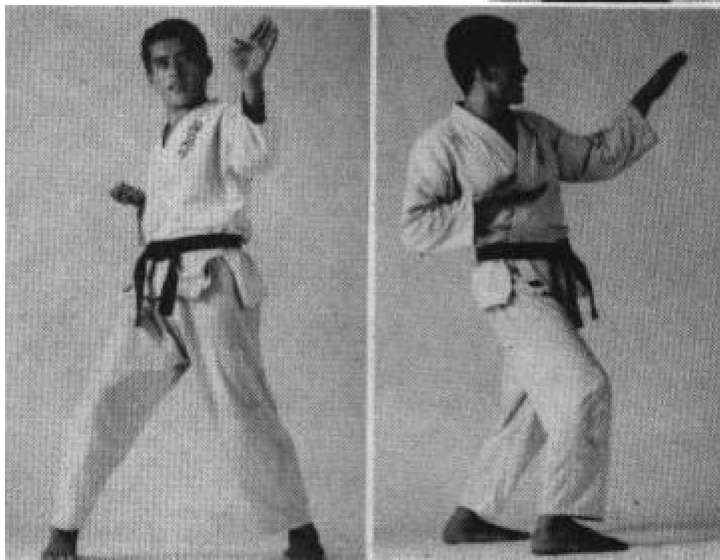






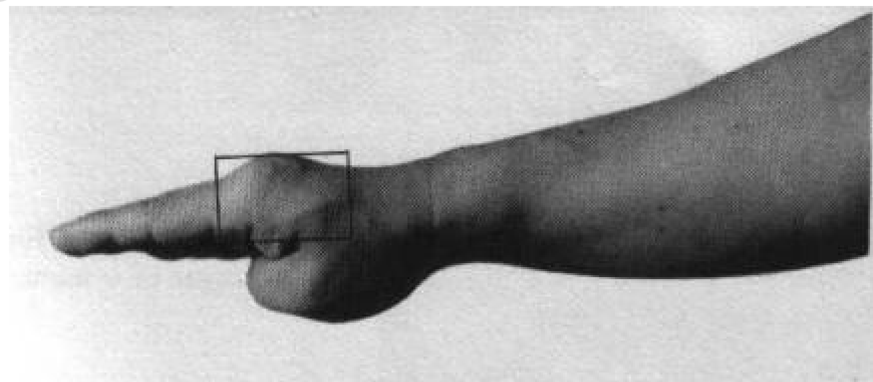
D. Tegatana-naka-uchi

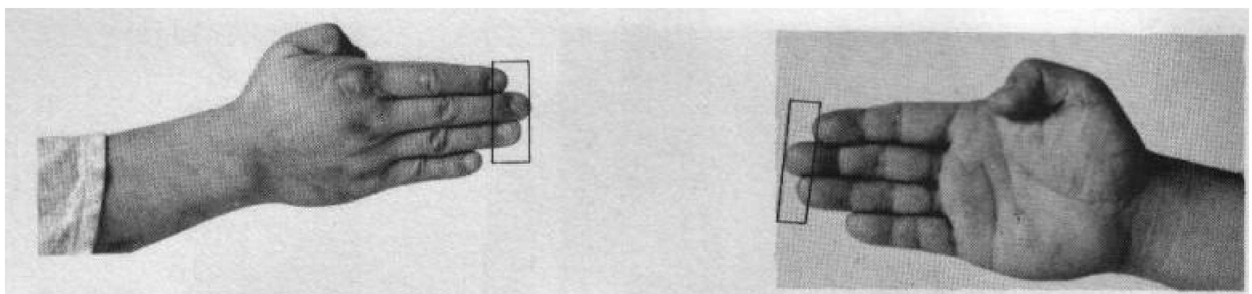
Giữ tay tấn công trước ngực, ngang tầm với tai của bạn. Để bàn tay chéo, dọc theo cơ thể. Mục tiêu tấn công là mặt, cổ, cổ họng và cánh tay của đối thủ.



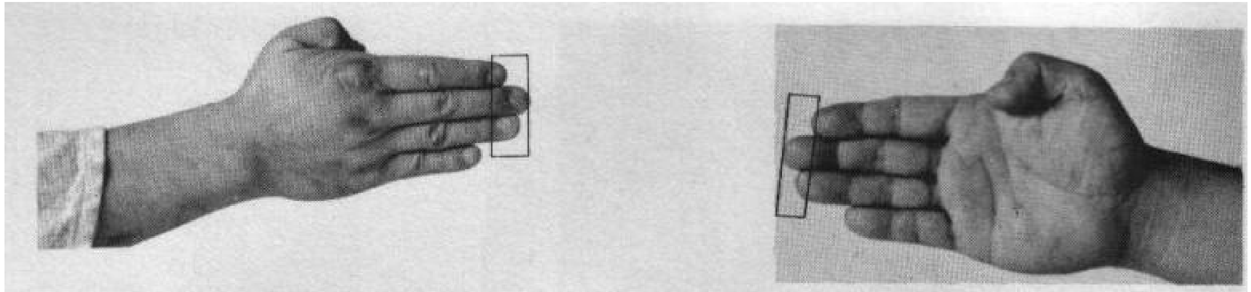
4. Segatana (cạnh trong bàn tay)

Tư thế chuẩn bị, ngón tay cái gấp sâu trong lòng bàn tay. Cạnh trong bàn tay là vị trí dùng để tấn công. Segatana cũng dùng giống Tegatana nhưng yếu hơn vì thế nó ít khi được dùng.



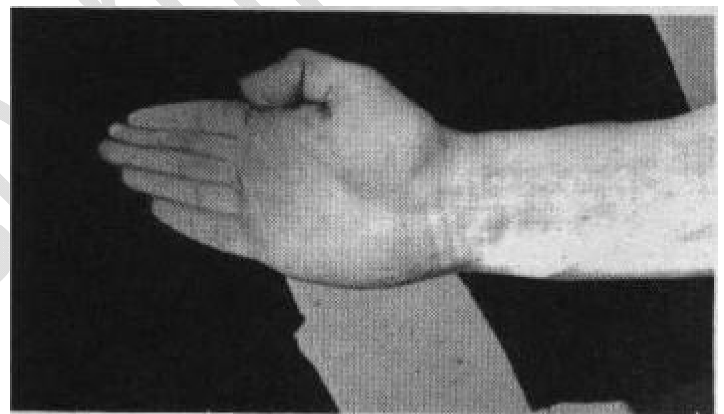


5. Nukite (đầu ngón tay)

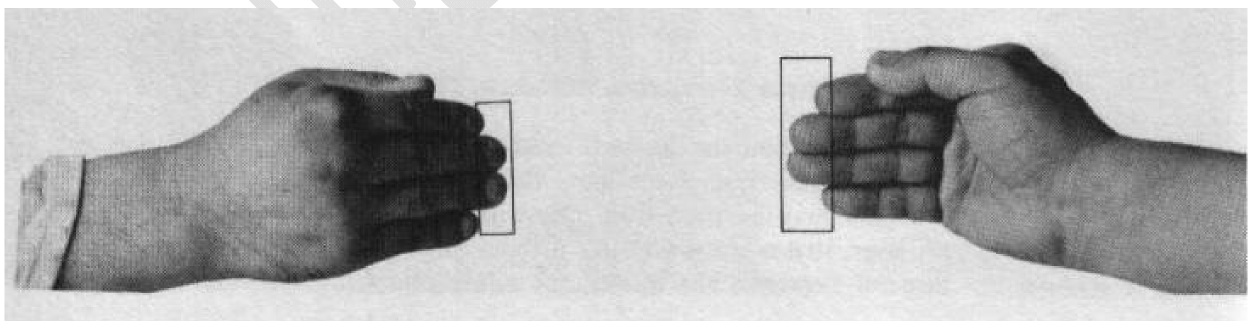


Tư thế chuẩn bị, tay tấn công giống với Tegatana chỉ khác là các ngón tay khép khít lại với nhau, đây là điều quan trọng khiến các ngón tay không bị bẻ ngược. Nếu ko khít nhau có thể bạn sẽ bị trấn thương nặng. Mục tiêu tấn công là cổ họng và dạ dày của đối thủ. Những mạch máu chằng chịt bị tấn công bởi đòn Nukite sẽ làm đối thủ không thể đứng dậy được.

Một điểm thường tấn công khác đấy là xương sườn (hình A). Để đạt hiệu quả nhất bạn phải đánh đúng vào phần thịt, khoảng hở giữa 2 xương sườn. Với sự luyện tập bạn có thể đâm xuyên qua cơ thể. (xuyên qua da và khoảng hở giữa 2 xương sườn).



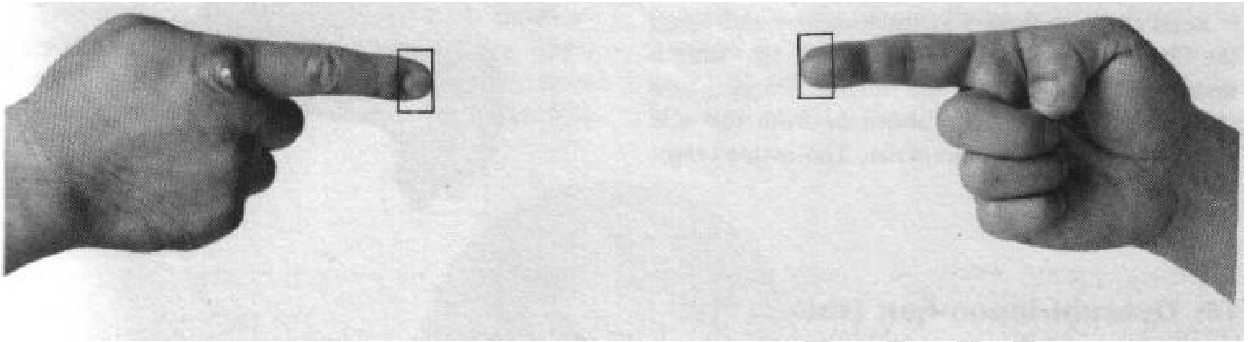
6. Biến chiêu của Nukite



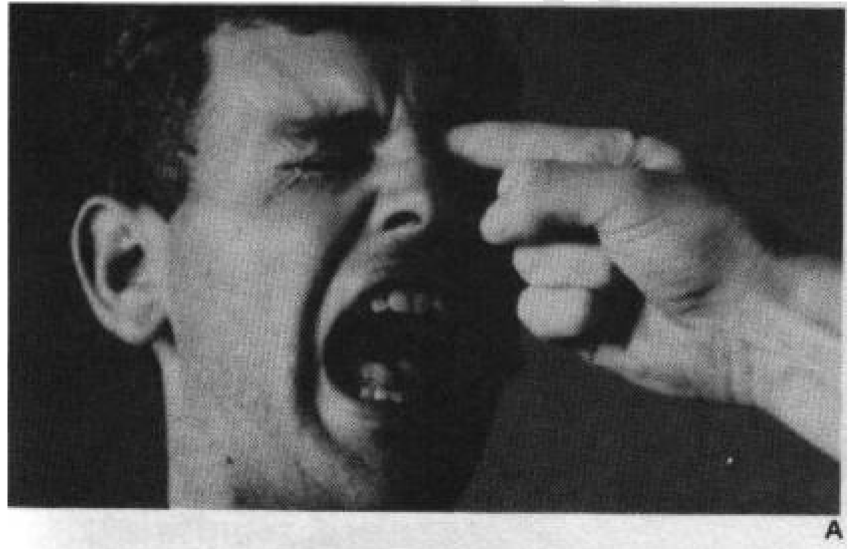
Để bàn tay giống Nukite, ngón tay hơi cong vào trong. Nó được dùng để tấn công vòng từ ngoài vào. Đòn này rất hiệu quả và giảm bớt được trấn thương các ngón tay khi tấn công



7. Ippon-nukite (1 ngón tay)



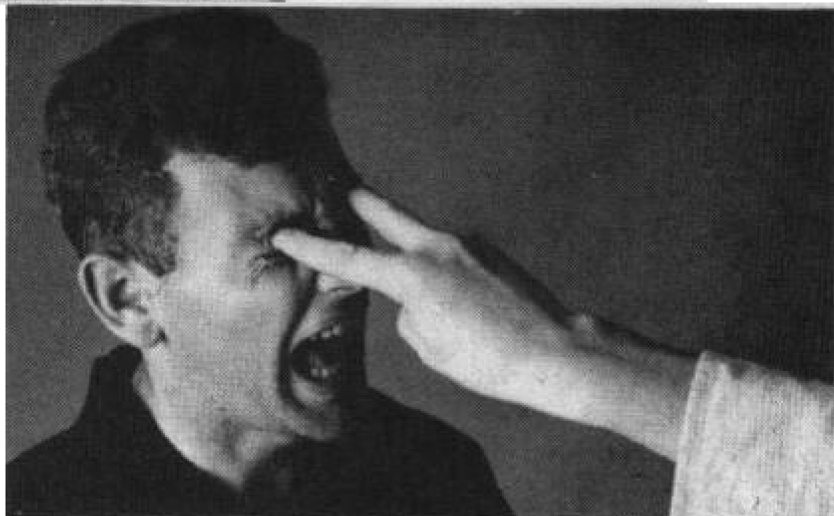
Trong đòn này ngón trỏ được sử dụng để tấn công, các ngón khác cuộn chặt trong lòng bàn tay và ngón cái gập sát vào cạnh của ngón giữa. Bạn có thể đâm thẳng, bên cạnh hay phía trên. Nó thường dùng để tấn công vào mắt, lỗ mũi, cổ họng hoặc vùng xương sườn dưới. Tập nhiều bạn có thể đâm thủng da.

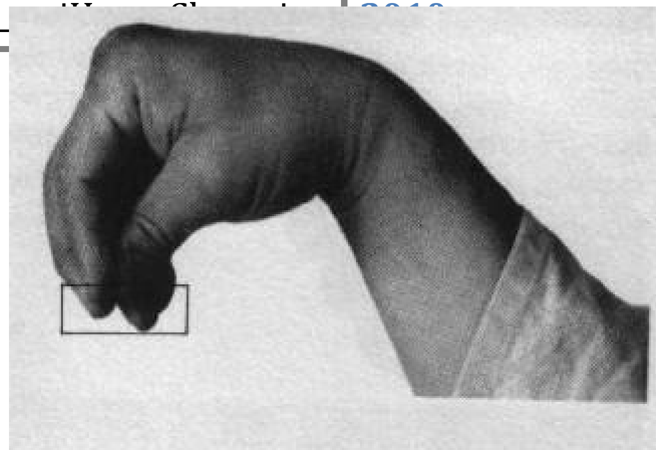


8. Nihon-nukite (2 ngón tay)



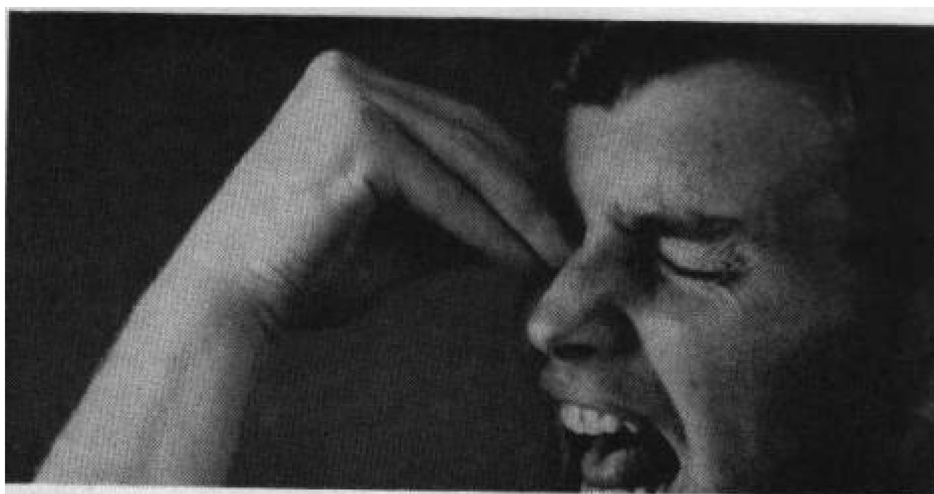
Ngón trỏ và ngón giữa sẽ tham gia tấn công khi 2 ngón còn lại cuộn chặt vào lòng bàn tay và ngón cái gập sát vào cạnh của ngón đeo nhẫn. Hình bên thể hiện chính xác kỹ thuật tấn công vào mắt.

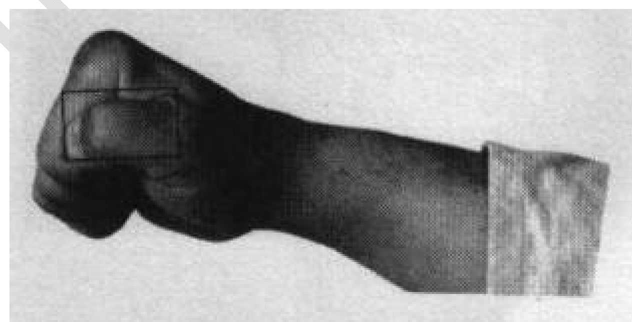




9. Keiko (mỏ gà)

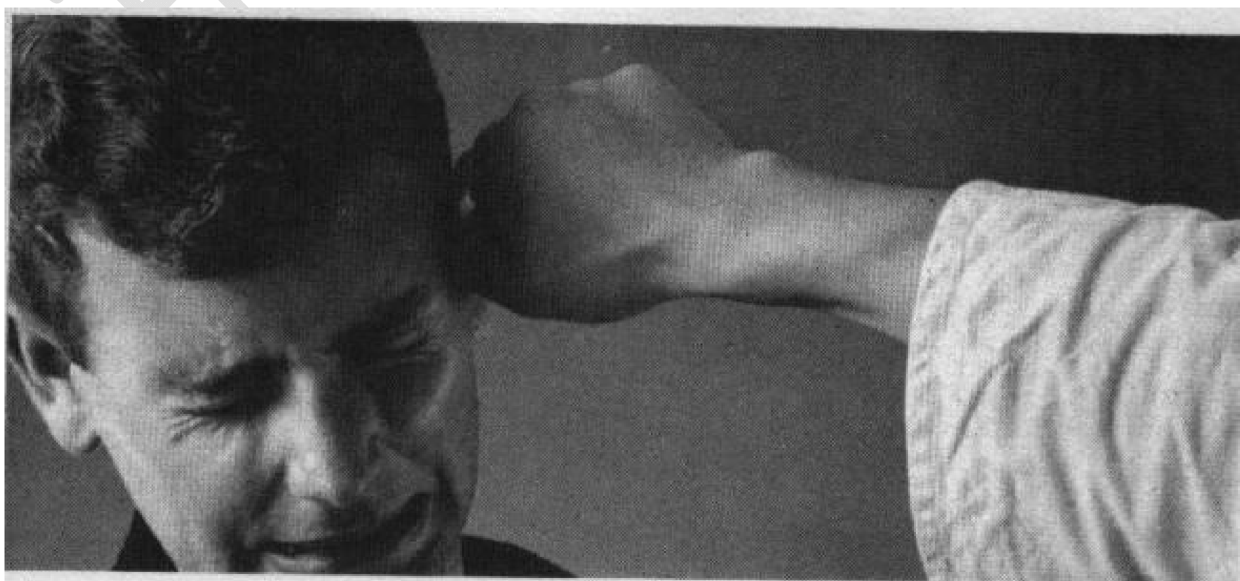
Cong bốn ngón tay và chụm các đầu ngón tay lại với nhau. Đầu ngón cái chạm vào đầu của ngón giữa. Bạn có thể tấn công vào mắt, thái dương của đối thủ. Hình bên thể hiện chính xác kỹ thuật tấn công vào mắt.





10. Oyayubi-ippon-ken (khớp ngón cái)

Tư thế chuẩn bị giống như Seiken nhưng ngón cái không gập sâu vào giữ ngón trỏ và ngón giữa vì thế nó có một khớp nhô lên. Bạn có thể tấn công đối thủ bằng khớp nhô lên của ngón cái vào thái dương, hốc mắt.

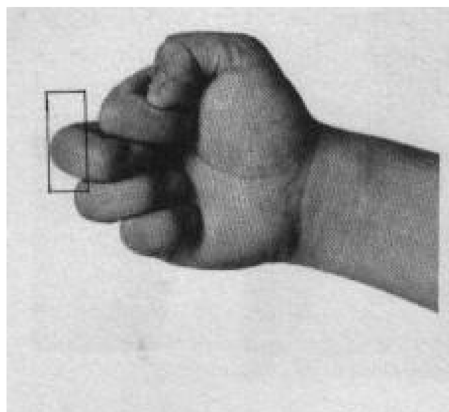


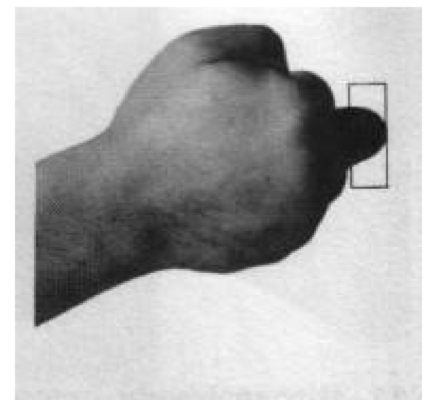
11. Hitosashiyubi-ippon-ken (khớp ngón trỏ)

Tư thế chuẩn bị giống với đòn Seiken, chỉ khác là khớp ngón trỏ lồi ra và ngón cái ấn mạnh vào móng tay của ngón trỏ (xem hình). Bạn có thể tấn công thẳng hoặc phần phía trên của hối thủ. Các vị trí tấn công thường là cạnh dưới xương sườn (hình A), lỗ mũi (hình B), yết hầu (hình C), trán (hình D) .

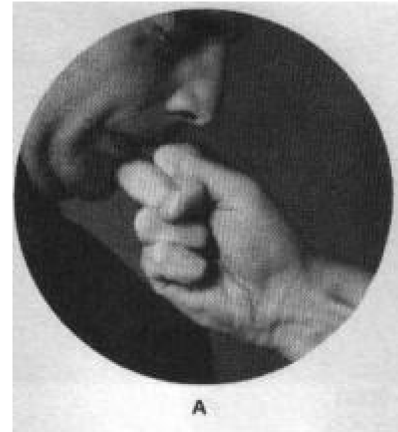
12. Nakayubi-ippon-ken(khớp ngón giữa)

Tư thế chuẩn bị giống với Hitosashiyubi-ippon-ken nhưng ngón giữa lồi ra. Ngón cái ấn mạnh xuống khớp xương ngoài của ngón trỏ. Mục tiêu tấn công cũng



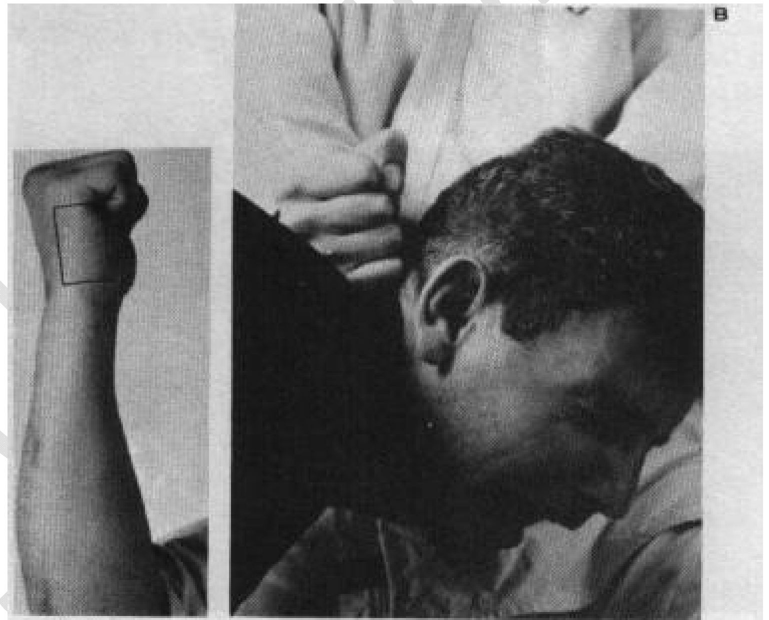


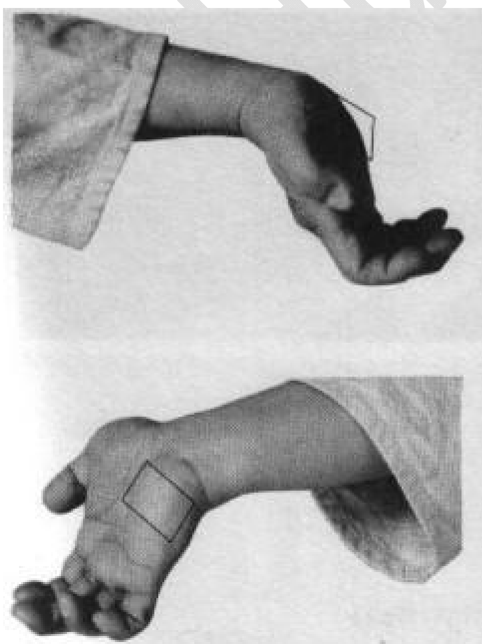
giống như đòn Hitosashiyubi-ippon-ken
Chúng ta có thể phối hợp đòn này với đòn Hitosashiyubi-ippon-ken gọi là đòn Nihon-ken (2 ngón tay trỏ và giữa nhô ra) .


A

13. Tettsuki (bụng nắm đấm)

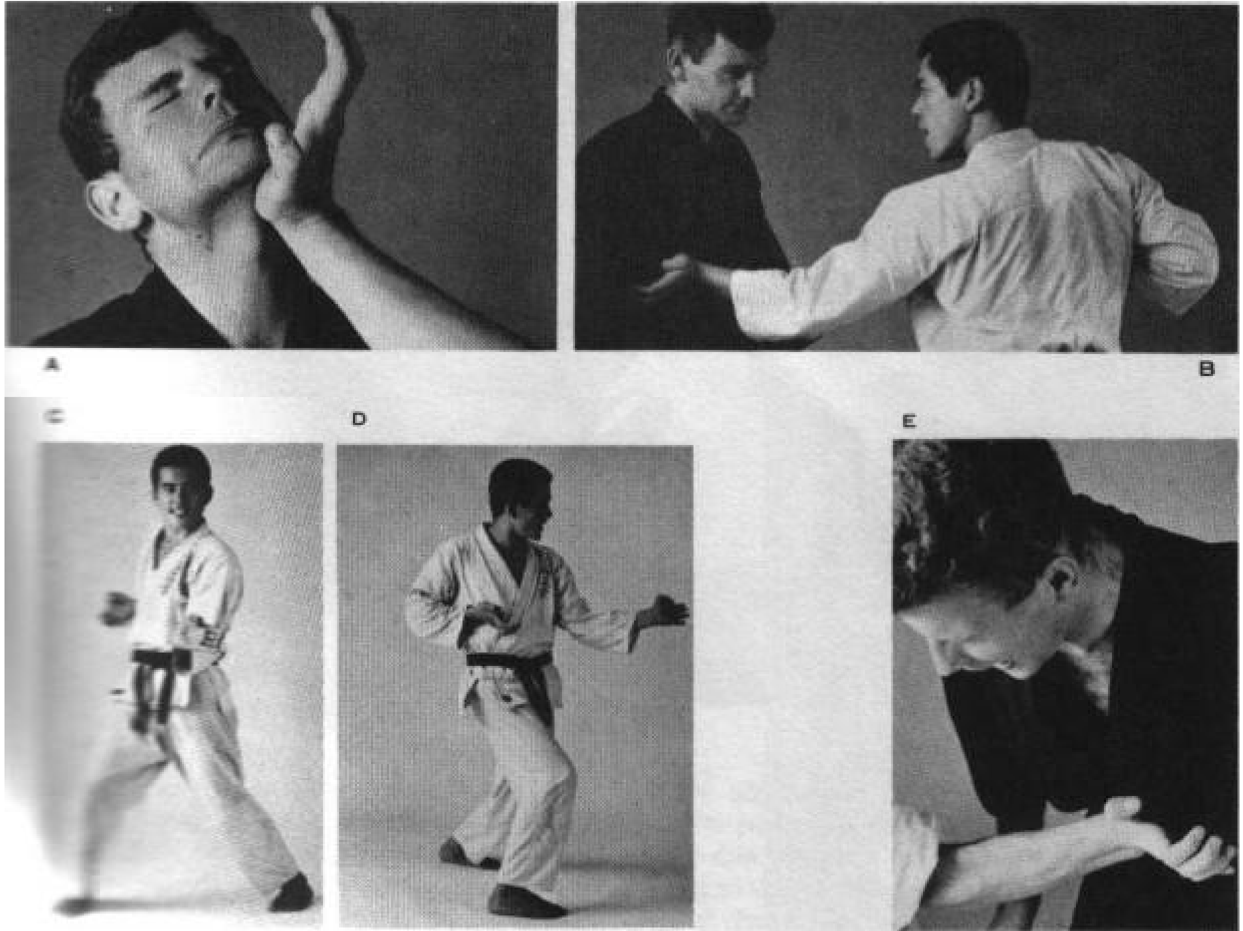
Trong tư thế này bàn tay giống như đòn Seiken. Phần để tấn công là bụng nắm đấm. Tuy chỗ tiếp xúc ko sắc nhọn nhưng nó rất mạnh. Bạn có thể tấn công từ trên xuống đầu, vai đối thủ hoặc là đánh vòng để tấn công thái dương, cổ, vùng dưới mang tai đối phương.


B



14. Shotei

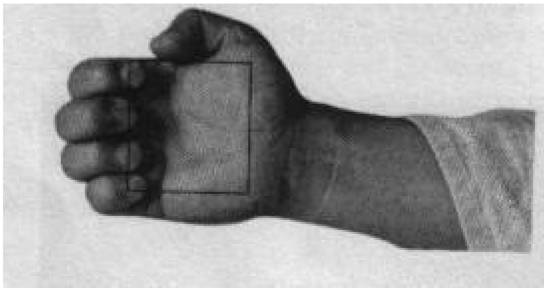
Đòn này sử dụng "gót lòng bàn tay" (cạnh của ức bàn tay) để tấn công. Khi được đẩy tống ra nó rất hiệu quả. Mục tiêu là mặt và quai hàm. Nó cũng được sử dụng để tấn công những phần khác. Như trong hình A (quai hàm), B (cạnh sườn), C (tấn công trung đẳng), D (mục tiêu là dạ dày)



15. Toho

Trong đòn này ngón cái được mở rộng ra, những ngón tay khác để cong tự nhiên. Mục tiêu là yết hầu. Đẩy mạnh tới và tấn công yết hầu của đối thủ (như trong hình).





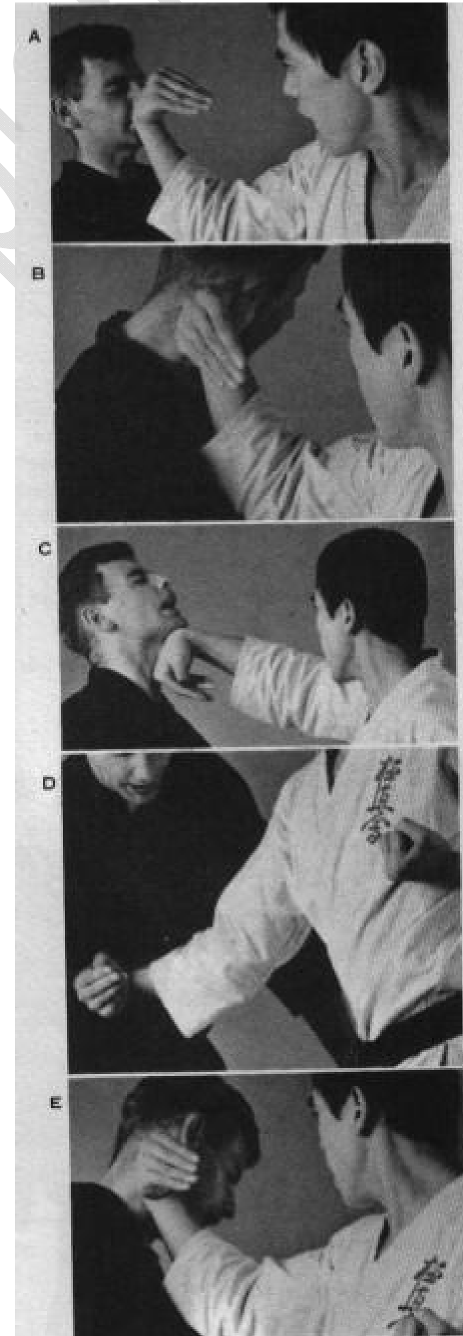
16. Heihen

Các ngón tay cuộn chặt lại,ngón cái gập sát vào cạnh bàn tay, các đầu ngón tay không chạm vào lòng bàn tay. Mục tiêu là mang tai, cổ họng, má, mặt của đối thủ.

Chú ý: Khi tấn công vào mang tai, heiken có thể làm rạn, nứt xương mang tai.

17. Koden

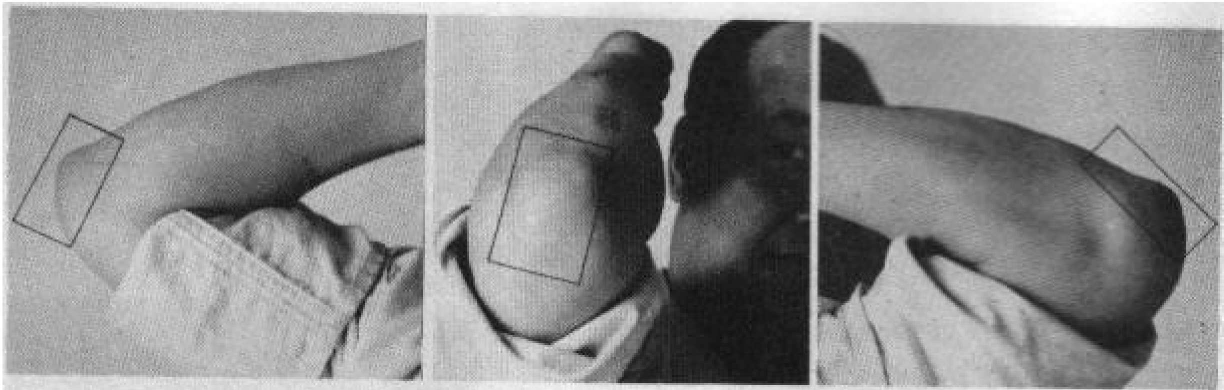
Tư thế của đòn này là gập cho khớp cổ tay về phía trước và đặt ngón cái vào khớp trong cùng của ngón giữa. Đối thủ sẽ bị tấn công bởi phần lồi ra của khớp cổ tay. Mục tiêu là lá lách, quai hàm, mặt. Bạn cũng có thể tấn công từ trên xuống, từ dưới lên hoặc là vòng. Một người tập đòn này đủ lâu có thể sử dụng nó để phòng thủ . Chú ý rằng khớp cổ tay rất dễ bị tổn thương nên khi luyện tập bạn không nên tấn công những mục tiêu cứng.

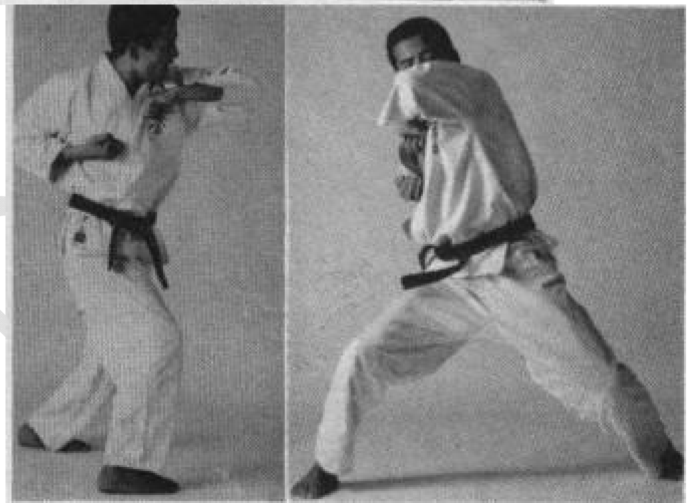




A. Tấn công vùng mặt từ trên xuống.
B. Tấn công vùng mang tai từ trên xuống.
C. Tấn công quai hàm từ dưới lên.
D. Tấn công xương sườn từ ngoài vào.
E. Tấn công cạnh cổ theo đường chéo.

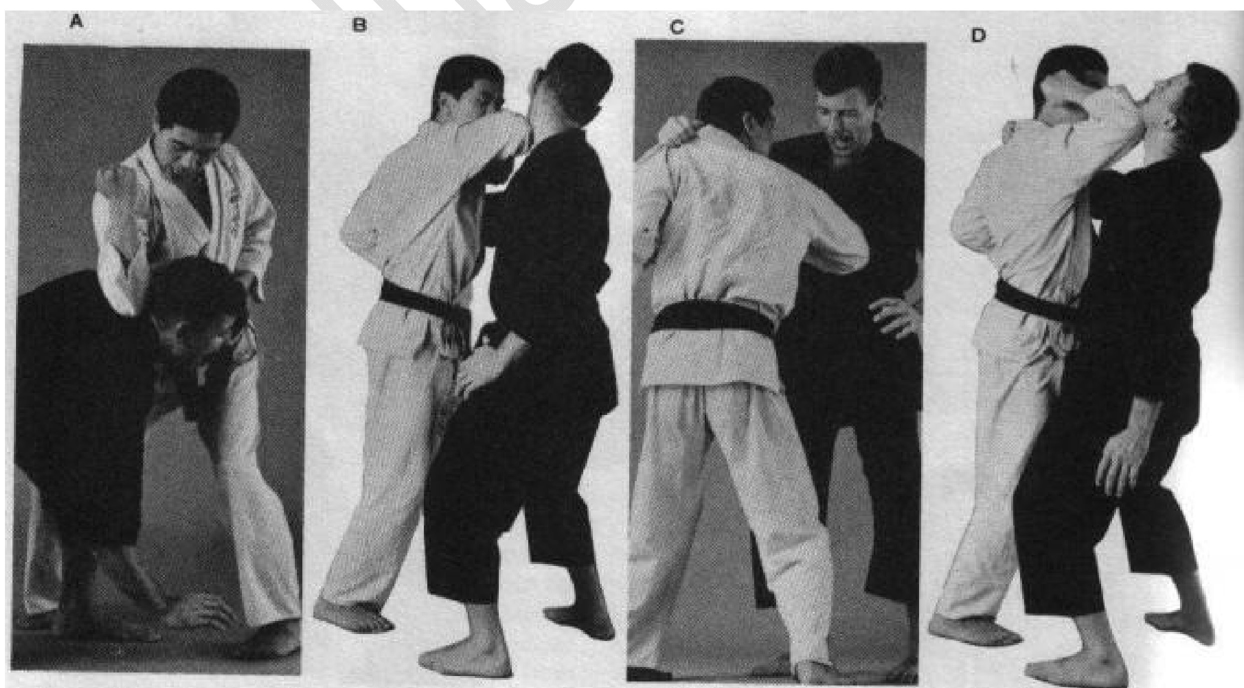
18. Hiji (cùi chỏ)





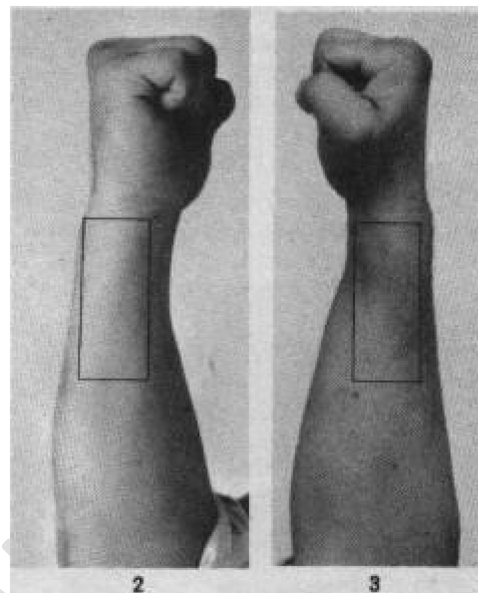
Hiji được coi là một vũ khí lợi hại nhất của Karate. Nó là một xương rất cứng và gần vai nên khi chuyển động nó có một lực rất lớn. Cùi chỏ thường được dùng trong 4 cách: tấn công từ dưới lên, từ trên xuống, vòng, tấn công ra phía sau. Nó cực kỳ hữu dụng khi đối thủ ở sát bạn.

A. Tấn công từ trên xuống vào sau gáy.
B. Tấn công vòng vào quai hàm.
C. Tấn công vòng vào dạ dày.
D. Tấn công cằm từ dưới lên.



19. Kote (cẳng tay)

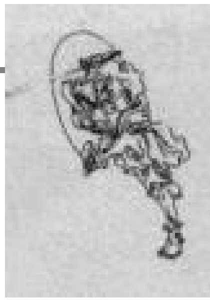
Đây là phần ở giữa cùi chỏ và nắm đấm. Nó thường sử dụng để đỡ và phòng thủ. Bàn tay nắm lại giống đòn Seiken hoặc Tegatana (xem hình 1,2,3). Kote được sử dụng để đỡ nhưng đôi khi cẳng tay ngoài cũng dùng để tấn công vào quai hàm của đối thủ.





20. Những phần trên của cơ thể.

Đó là đầu, vai, răng cũng có thể trở thành vũ khí tấn công. Đầu có thể tấn công thẳng, mục tiêu là mặt của đối thủ. Chú ý khi luyện tập đừng dùng đầu tấn công những mục tiêu cứng. Khi sử dụng vai hãy chắc chắn rằng điểm tiếp xúc là phần xương nhô ra.



• Chân giống như một vũ khí.

Thực tế, chân thường dùng để chống đỡ cơ thể, khi dùng nó như một vũ khí thì nó khó kiểm soát và vụng về hơn tay. Nhưng nó mạnh hơn, dài hơn và có khoảng cách tốt hơn tay. Người ta nhận định rằng thực tế đòn chân có thể có sức mạnh gấp 3 lần đòn tay.

Một người mới tập cần có một tấn vững trước khi anh ta học những đòn chân này. Có 3 yếu tố dẫn đến thành công của một đòn đá: duy trì trọng tâm bằng cách giữ hông thật vững, tập đòn đá với tốc độ lớn nhất bạn có thể, và lập tức rút chân về sau khi chạm mục tiêu.

Khi bạn đã có đủ sức căng và dẻo của đôi chân, bạn đã có được một vũ khí mạnh nhất của cơ thể bạn. Trong môn Karate 70% trận thắng trực tiếp là dùng đòn chân.

1. Ashigatana (cạnh ngoài bàn chân)

Đây là mép ngoài của cạnh bàn chân, nó được thể hiện ở hình dưới. Nó thường dùng để tấn công vào chân, hông, lá lách, cổ và các khớp xương của đối thủ.



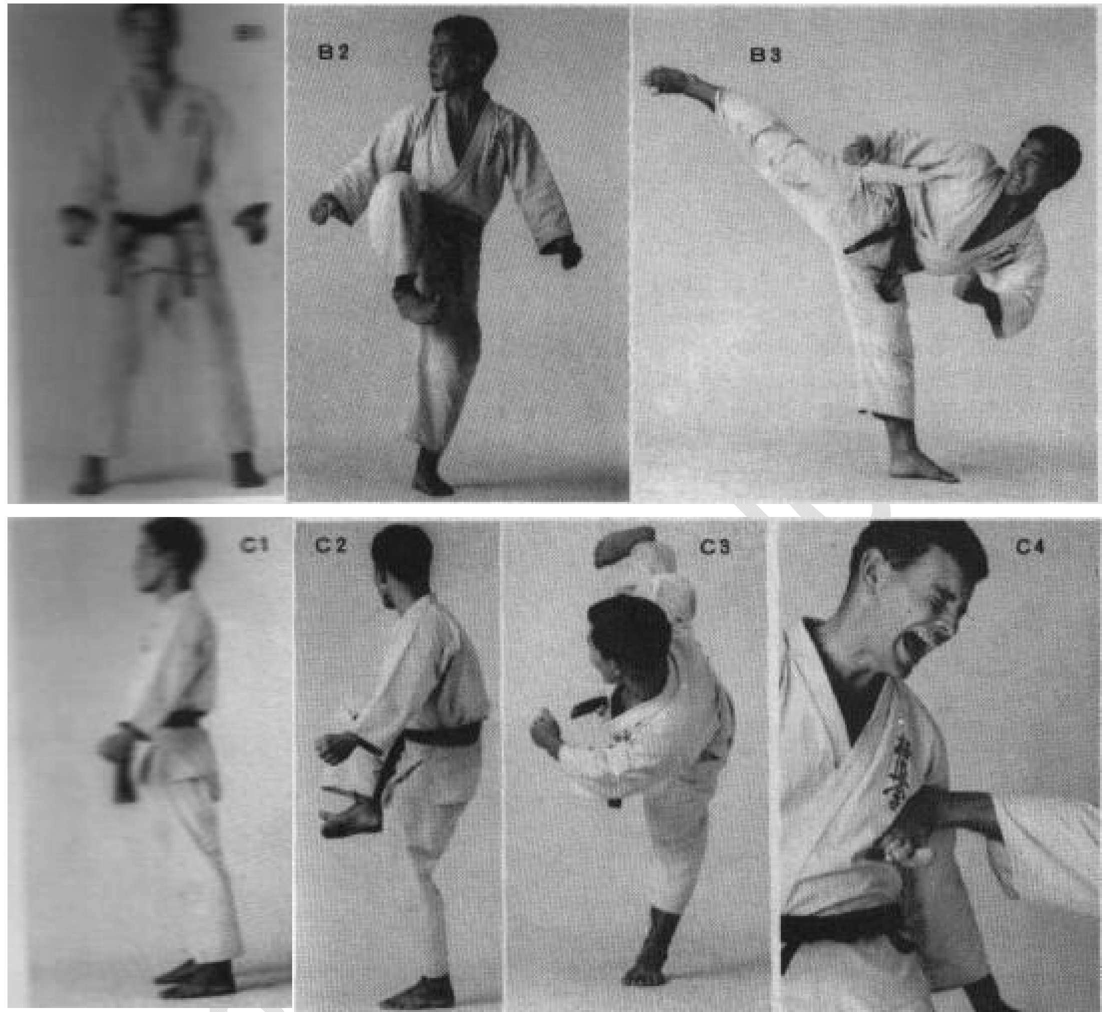


A. Yoko-geri (đá tống ngang)

Chú ý rằng, mép chân đá, chân trụ và vai là 3 đỉnh của một tam giác cân.

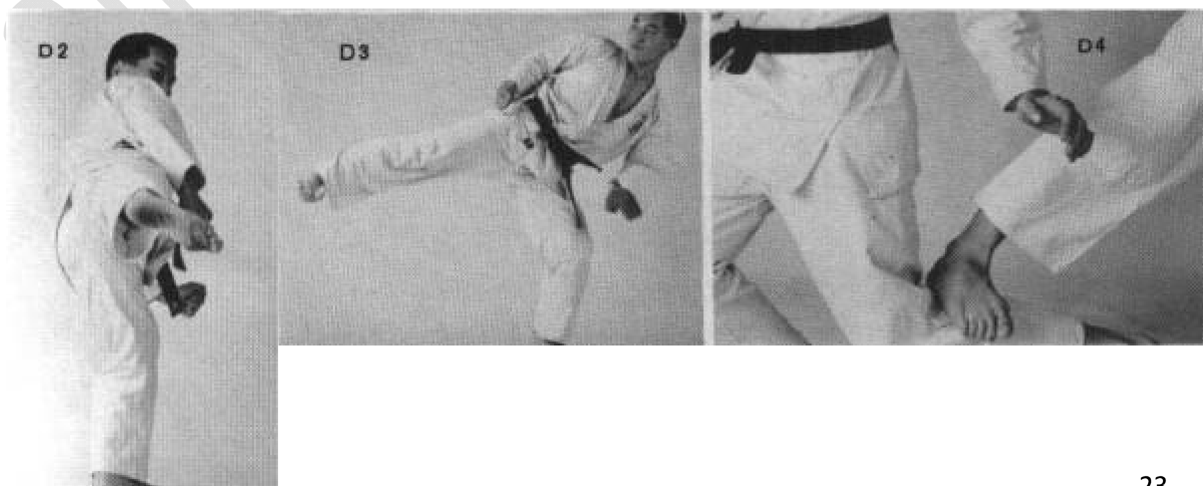
B. Và C. Yoko-geri (nhìn từ trước và nhìn từ bên cạnh)

Đầu tiên, chuyển trọng tâm về chân sau, giữ hông thẳng và đầu gối chân trụ hơi cong. Khi đó kéo chân đá co lên sao cho cạnh ngoài chân đá ngang tầm với đầu gối chân trụ. Bây giờ hãy đẩy mạnh chân đá của bạn sang bên và ngay lập tức rút về vị trí ban đầu.



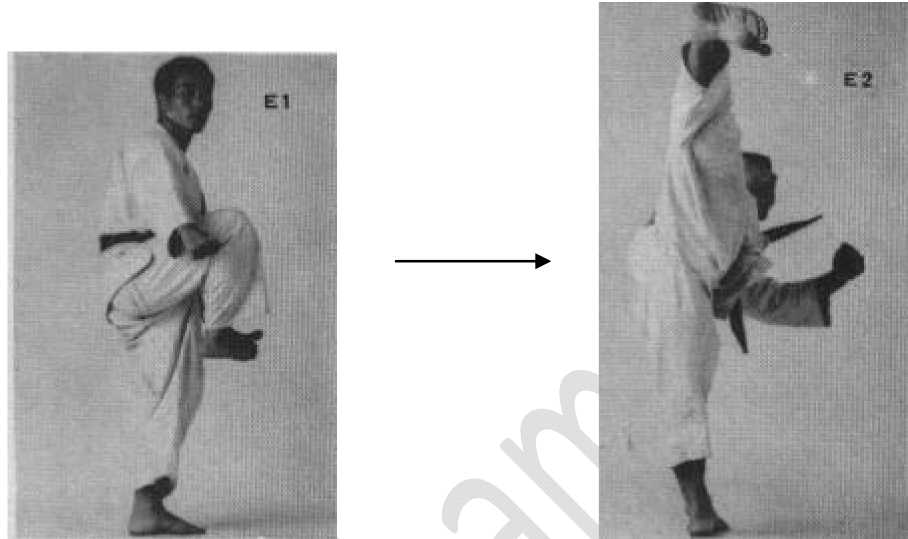
D .Kansetsu-geri (đá vào đầu gối)

Phải nhớ rằng sau khi đá xong phải ngay lập tức rút chân đá về vị trí ban đầu. Bằng cách này bạn có thể đá nhanh một đòn tiếp theo và đối thủ không thể bắt chân bạn được.

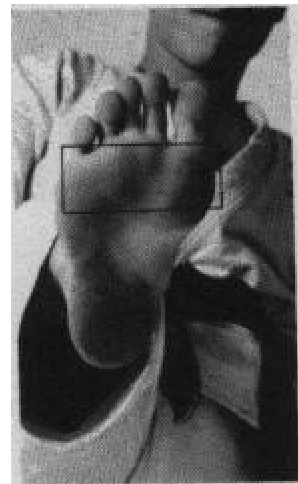


E .Ashigatana-yoko-geri-jodan (tấn công thượng đẳng dùng đòn tống ngang)

Xem hình.

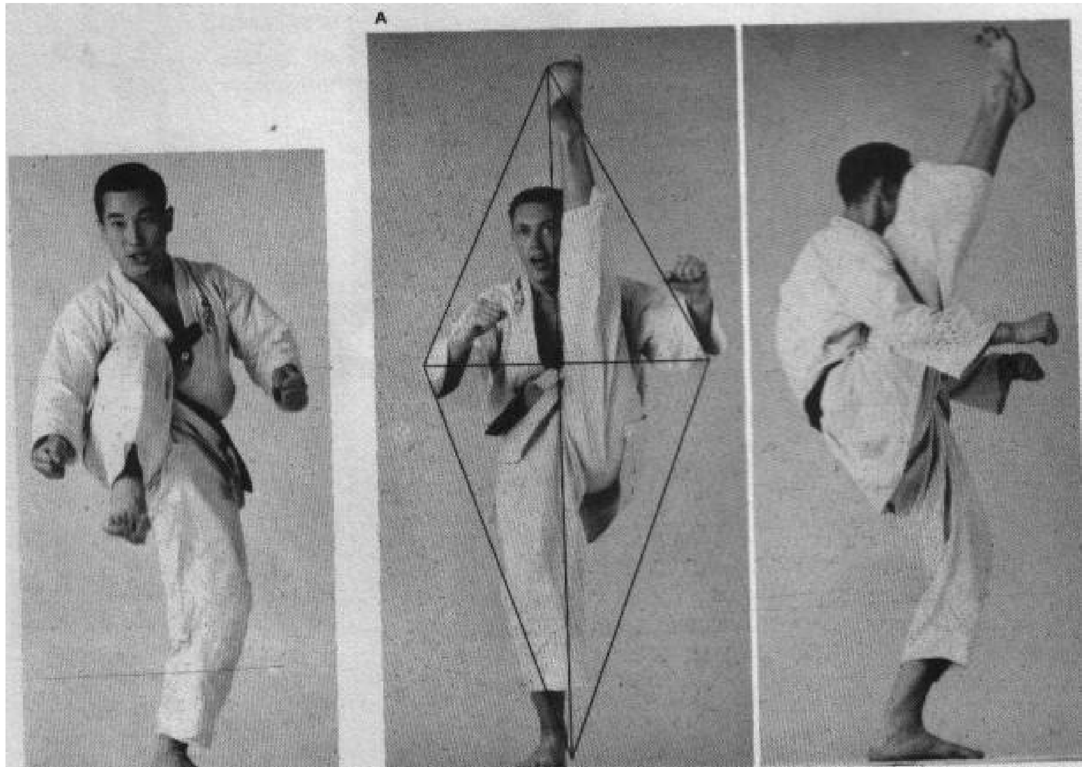


2. Naka-ashi (ức bàn chân)



Như hình bên cạnh, đây là phần ức, phần dưới của ngón chân. Nó thường được sử dụng để tấn công đối phương mà bạn ít bị trấn thương nhất, bạn phải chắc chắn rằng các ngón chân được bẻ về phía sau. Mục tiêu của đòn này là thái dương, mặt, quai hàm (dưới cổ_ Cằm), trấn thủy.

A. Mae-geri-age (đá thốc)



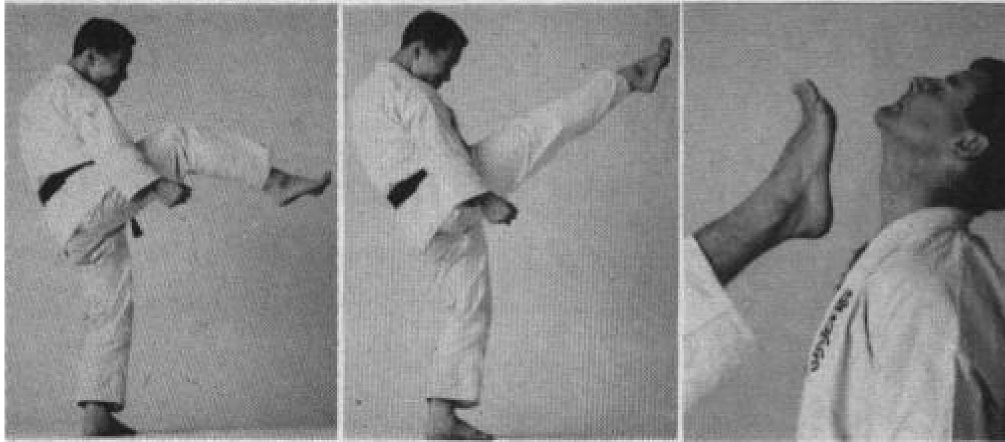
B. Chudan-mae-geri (đá trung đẳng)

Đầu tiên co gối của chân đá lên ngang tầm với ngực. Sau đó đá tới trước, tấn công vùng dạ dày hoặc trấn thủy. Phải chắc chắn là các ngón chân của bạn được bẻ ngược ra sau. Chú ý rằng phần trên cơ thể của bạn phải nghiêng ra sau 25^0 so với trục thẳng đứng của cơ thể, ngực của bạn hơi thóp lại một chút.



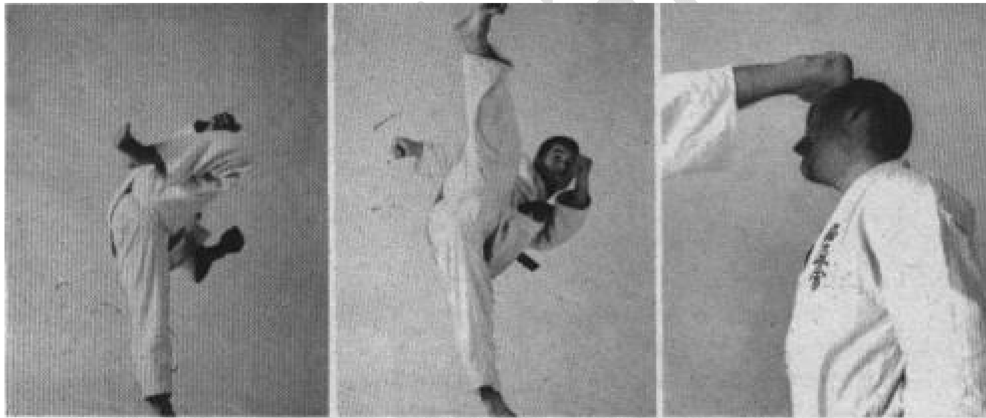
C. Jodan-mae-geri (đá thượng đẳng)

Đòn này giống như đòn trên nhưng mục tiêu là cằm dưới và mặt.



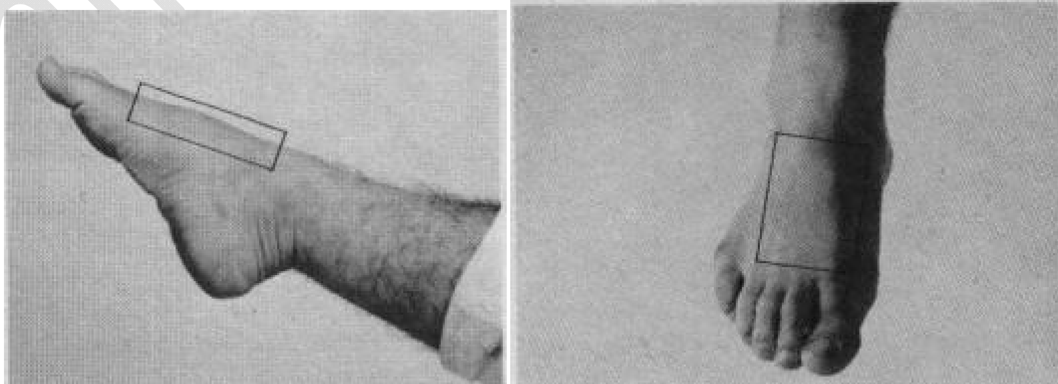
D. Mawashi-geri (đá vòng cầu dùng ức bàn chân)

Tư thế chuẩn bị giống như đòn Mae-geri nhưng khác là đầu gối được kéo vòng từ ngoài vào và cơ thể có xu hướng nghiêng ra (ko thẳng về phía trước như Mae-geri). Khi đó sử dụng một vòng rộng nhất, bật thẳng chân bạn ra, tấn công vào thái dương, mặt của đối thủ. Nếu đúng thời điểm đòn đá này sẽ bộ lộ một sức mạnh ghê gớm.



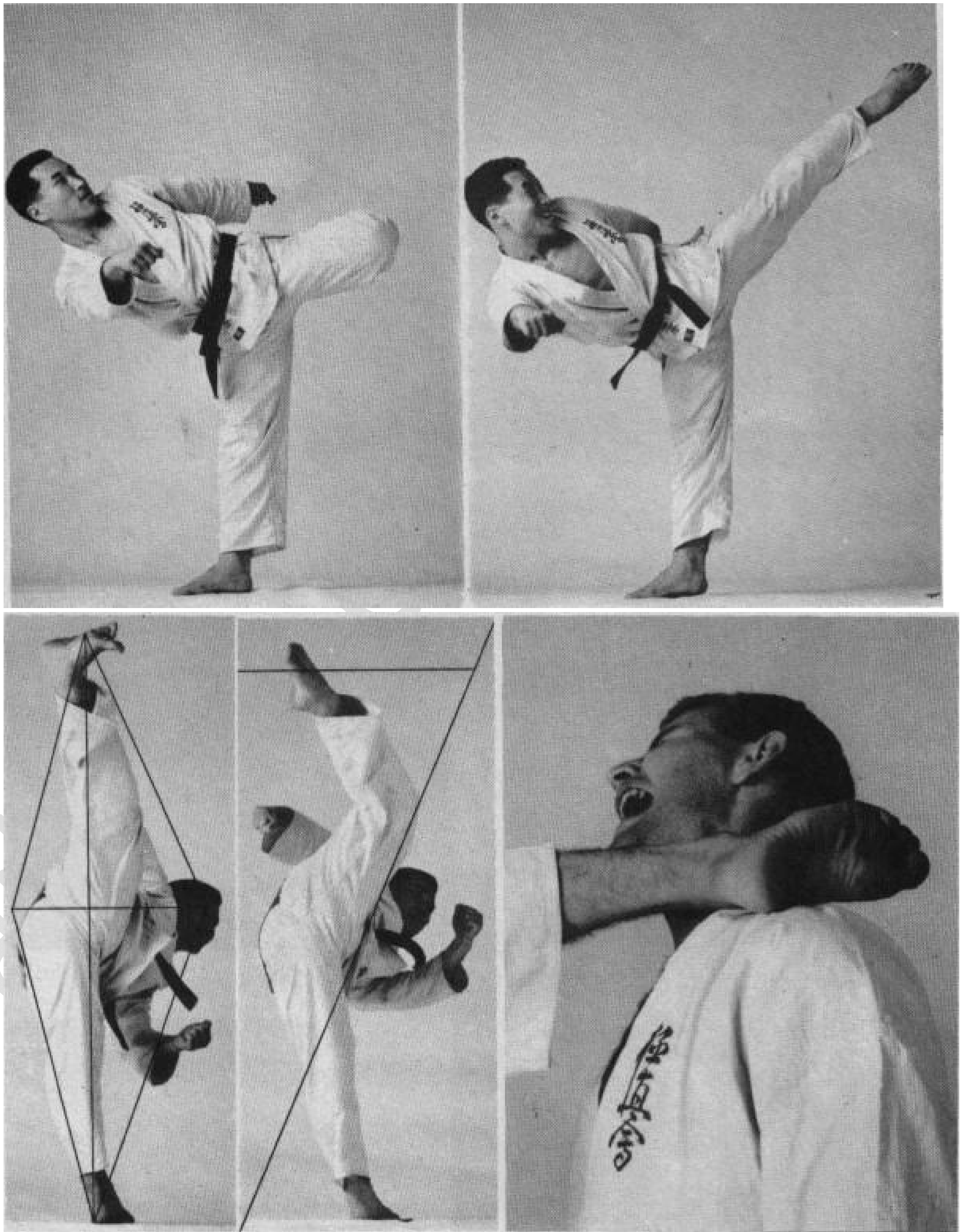
3. Seashi (mu bàn chân)

Như trong hình, đây là phần trên của bàn chân, ngay sau mắt cổ chân. Nó thường để tấn công cổ, xương sườn, hang, mặt của đối thủ. Các ngón chân được duỗi thẳng ra.



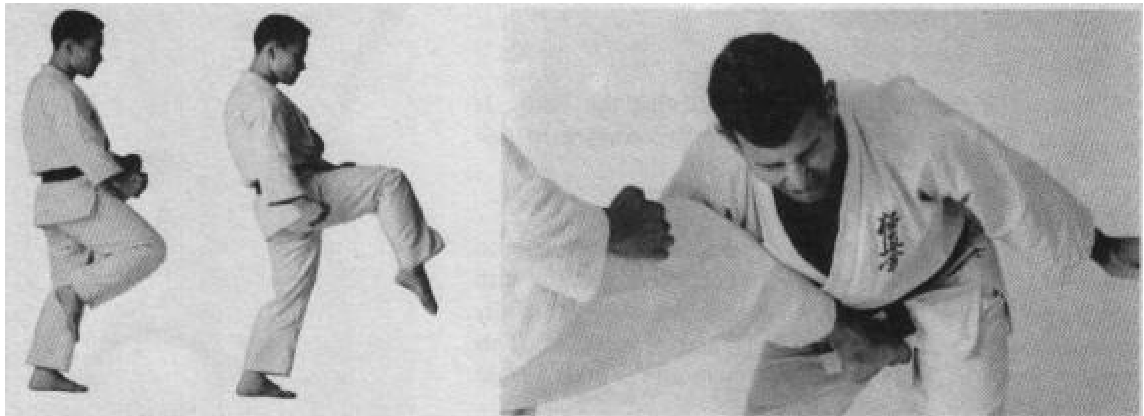
A. Mawashi-seashi-geri (đá vòng dùng mu bàn chân)

Đòn này tương tự đòn Mawashi-geri được mô tả ở trên ngoại trừ đối thủ bị tấn công bởi mu bàn chân chứ ko phải ức bàn chân. Mục tiêu là vùng cổ.



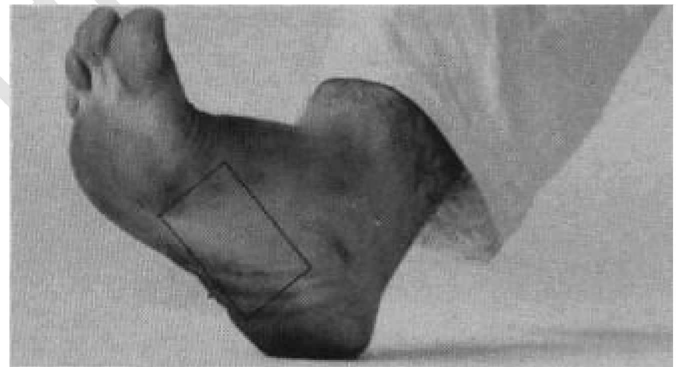
B. Kinteki-seashi-geri

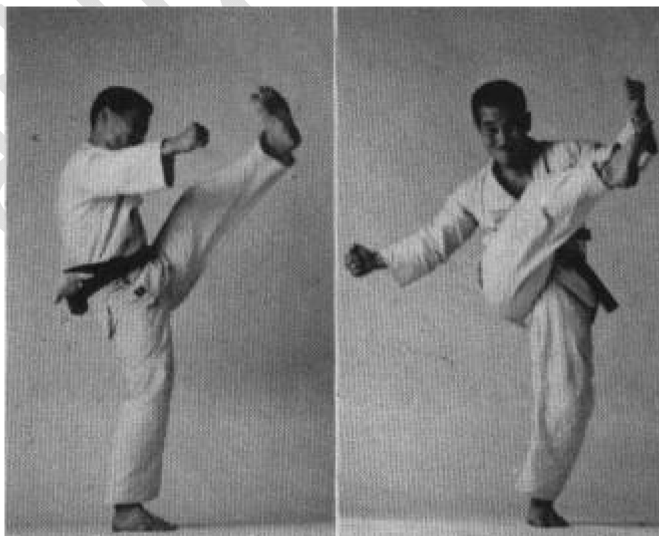
Nhấc gối lên và hất chân về phía trước, tân công đối thủ bằng mu bàn chân. Chú ý rằng đòn này rất nguy hiểm với nam giới vì thế khi tập đấu bạn đừng bao giờ đá thật sự vào người cùng tập với mình. Đòn này rất hữu dụng cho phụ nữ khi chống lại những kẻ xấu thật sự.

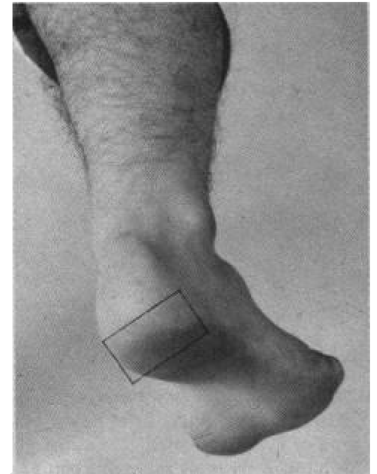


4. Shoko-ashi (cạnh trong bàn chân)

Cạnh trong bàn chân rất hữu dụng để đỡ lại những đòn tấn công. Đòn này cũng được sử dụng để tấn công vào đầu đối thủ hoặc cánh tay với đòn quét từ ngoài vào trong. (hình dưới thể hiện nhìn từ trước và từ bên đòn Shoko-ashi dùng phòng thủ)







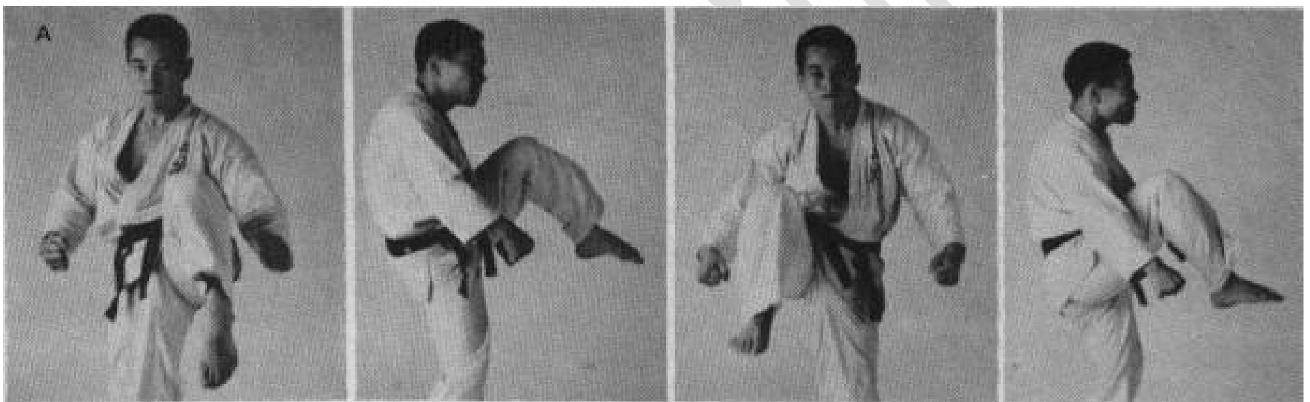
5. Kakato (gót chân)

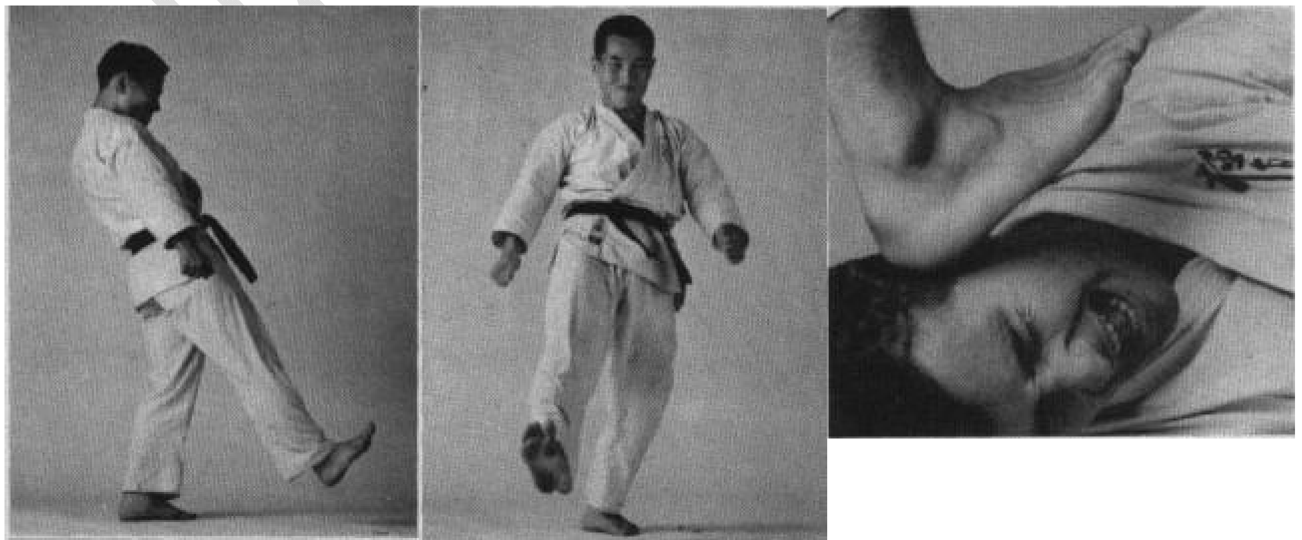
Gót chân là bộ phận chính để xoay cơ thể. Nó cũng là một vũ khí lợi hại.

Có hai cách thường xuyên sử dụng :

A. Kakato-geri (đá bằng gót)

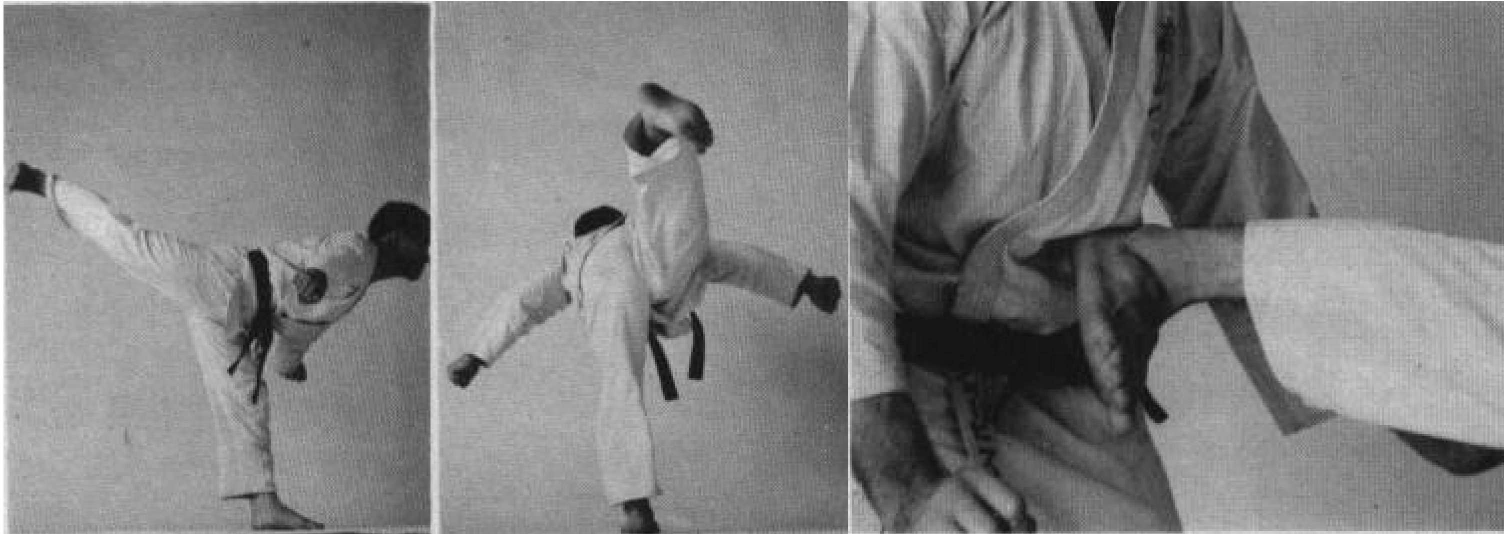
Đòn đá này dùng khi đối thủ đã ngã nằm xuống đất. Bạn nhấc chân lên hướng gót chân xuống dưới, hạ thật mạnh gót chân vào mặt, đầu và dạ dày của đối thủ. Đây là một đòn đá rất mạnh và rất nguy hiểm khi mà toàn bộ trọng lượng cơ thể của người tấn công đặt trên gót chân.



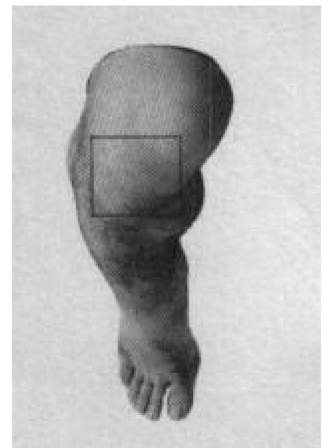


B. Ushiro-geri (đá tống sau)

Đòn này thường dùng để tấn công đối thủ, người mà ở phía sau bạn. Như hình minh họa, đòn đá đẩy toàn bộ xung lượng (momen) ra phía sau và dùng gót của bạn tấn công vào dạ dày đối thủ.



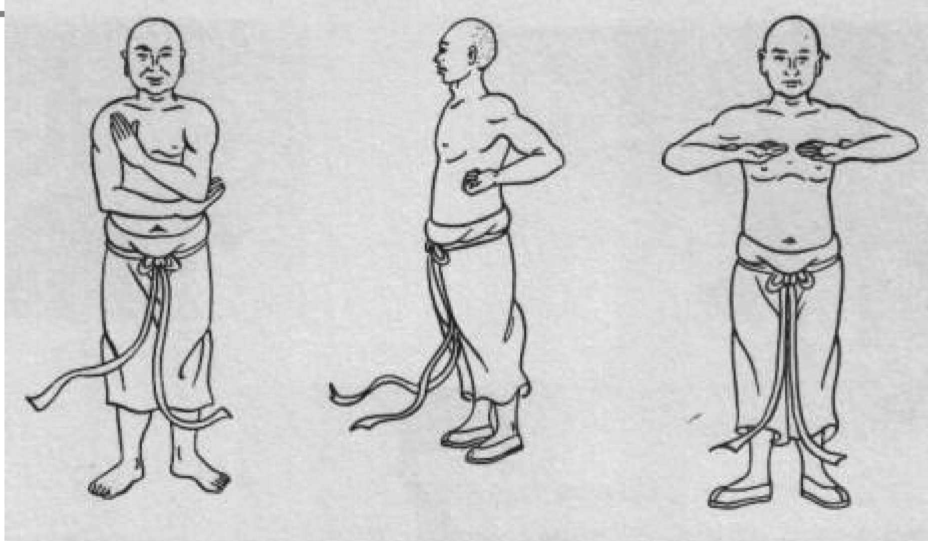
6. Hiza-geri (kê gối)



Đầu gối cũng mạnh và cứng như khủy tay, và nó cũng là đòn rất hữu hiệu khi tấn công khoảng cách ngắn. Mục tiêu tấn công là dạ dày, giữa háng (nam giới). Một cách khác là dùng tay túm lấy tóc, đầu đối phương và kéo mạnh xuống đầu gối của bạn. Đầu gối cũng là một thứ để phòng thủ, chống lại những đòn đá của đối thủ.





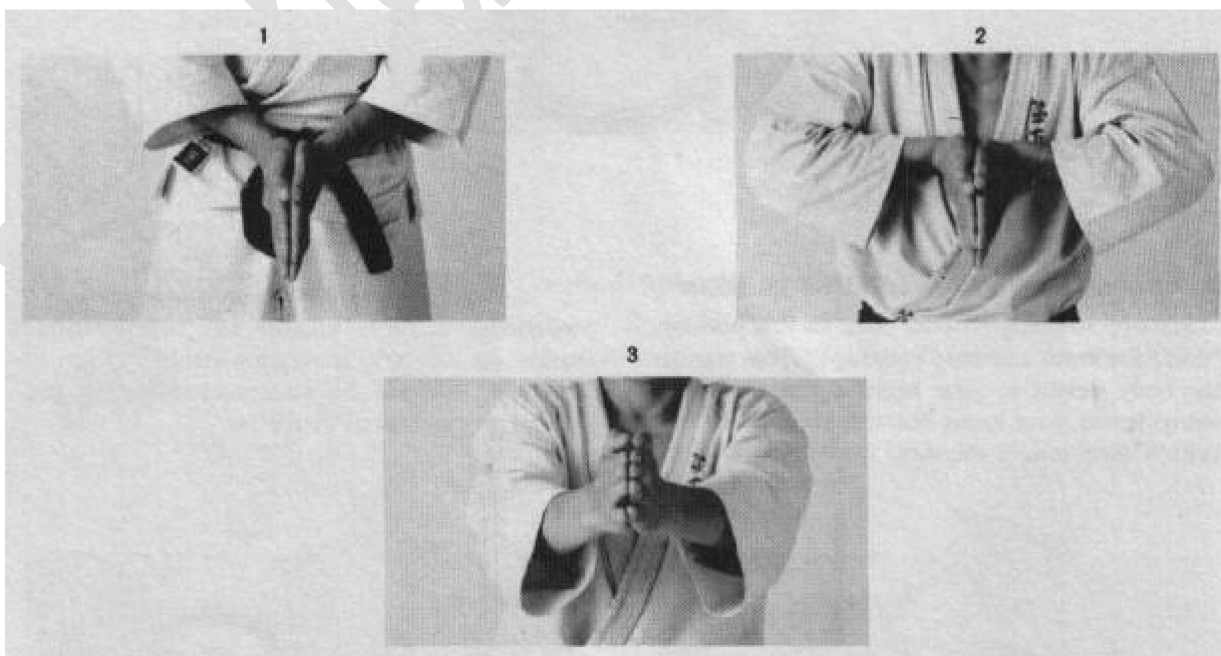


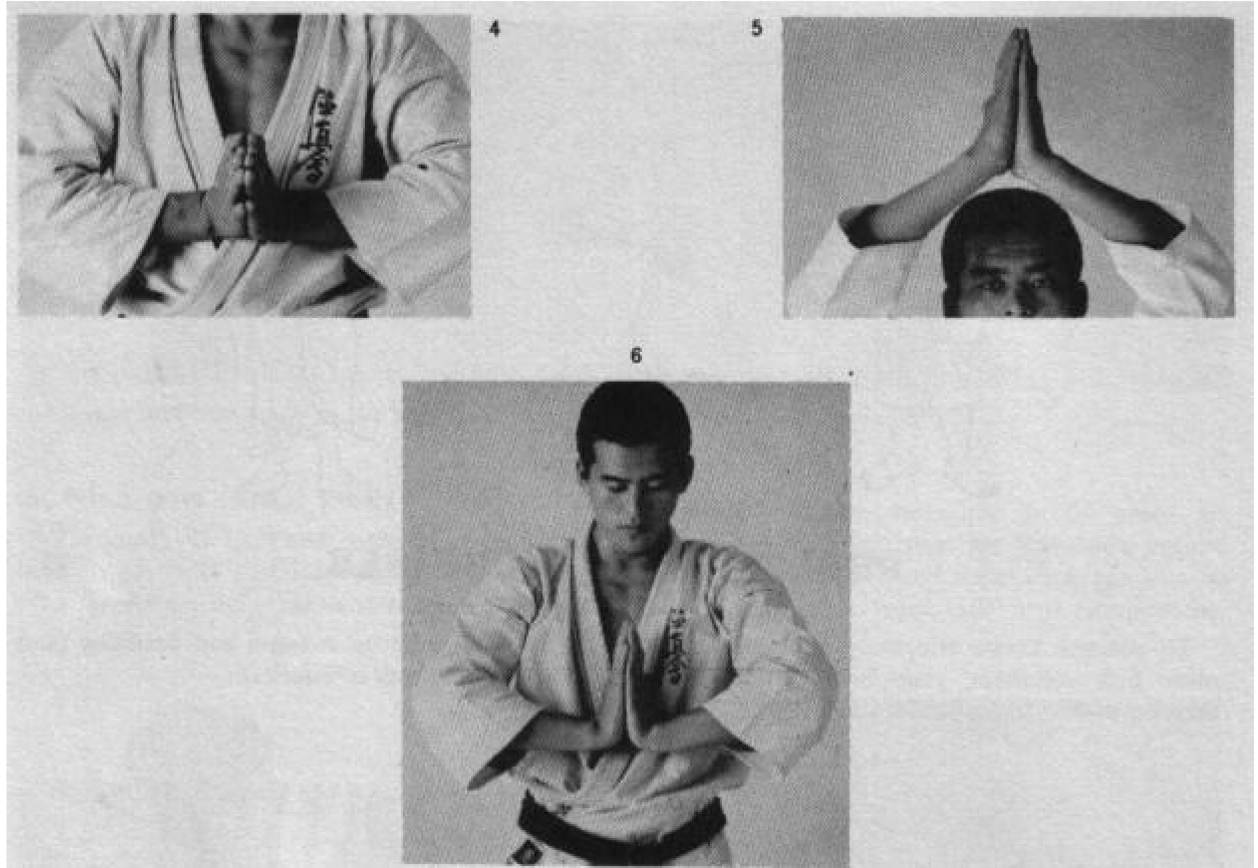
- ## Chuẩn bị một bài tập.

Để tập Karate an toàn và hệu quả, đầu tiên bạn phải chuẩn bị cơ thể thật tốt. Đây là những bài tập cơ bản, nên tập thường xuyên và lặp đi lặp lại để làm giãn và dẻo cơ bắp. Để giảm bớt những rủi ro và tổn thương khi tập.

1. Bài tập với cổ tay.

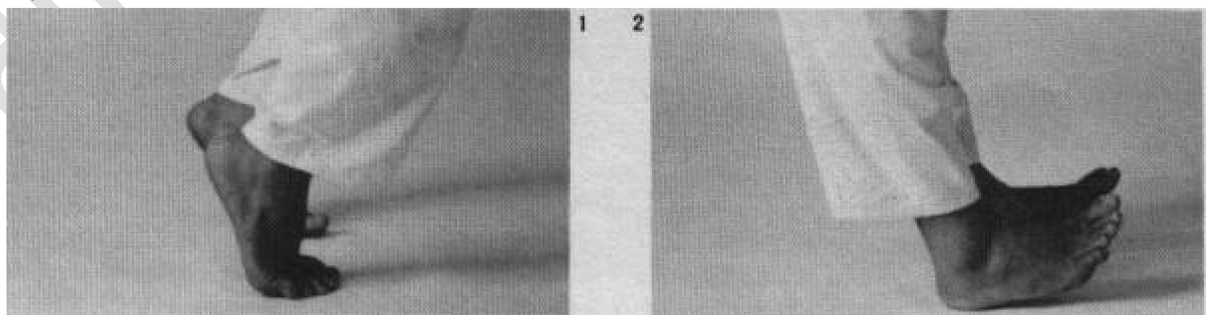
Bắt đầu với hai chân cách nhau một khoảng nhỏ. Đặt hai bàn tay úp lại với nhau, lòng bàn tay, ngón tay tương ứng của hai bàn tay úp vào nhau. Ép sát và đưa tay từ từ lên ngang ngực. Khi đó bắt đầu quay ngón tay hướng lên trên, và towng từ đẩy tay bạn lên trên đầu, phải chắc chắn rằng hai bàn tay luôn luôn ép sát vào nhau. Cuối cùng đưa bàn tay trở lại ngang tầm ngực như hình 6.

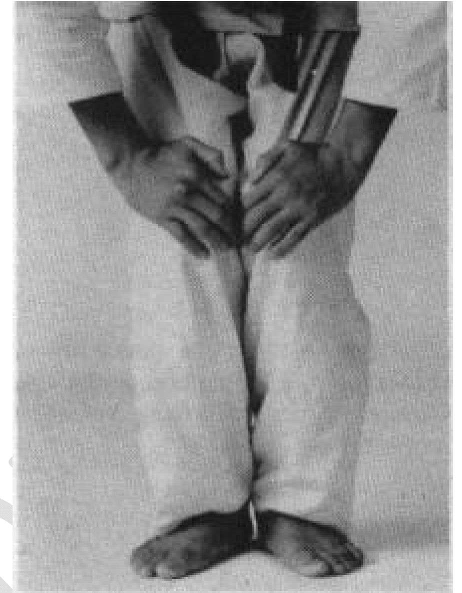




2. Bài tập cho dây chằng ở bàn chân.

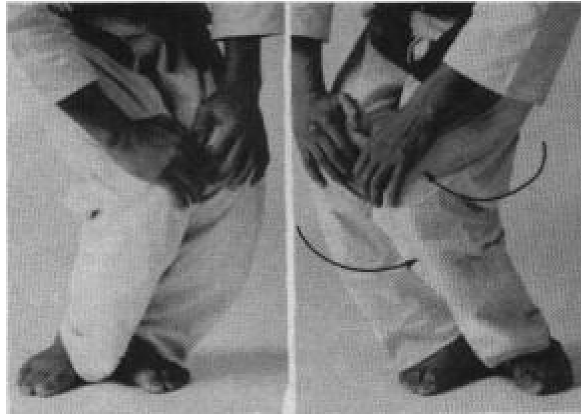
Bắt đầu với tư thế đứng trên ức bàn chân (kiễng gót) (hình 1), trong tư thế này cong gối và hạ thấp hông xuống. Sau đó thẳng gối, hạ gót chân xuống, làm căng gối và dồn toàn bộ trọng lượng cơ thể bạn vào gót chân (hình 2) nhưng vẫn giữ phần hông cong (không đứng thẳng người). Đây một trong những bài tập quan trọng nhất vì có rất nhiều những tác động đột ngột sẽ xảy ra ở bàn chân và có thể làm đứt các dây chằng ở vùng này. Vì vậy bàn chân phải được làm căng trước khi bạn tập một bài tập.





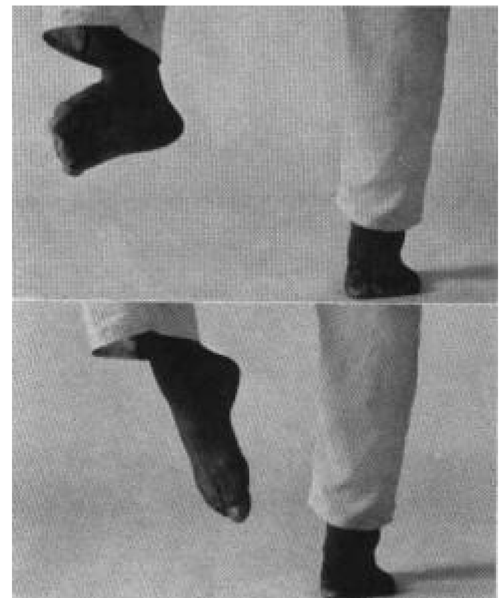
3. Bài tập đầu gối.

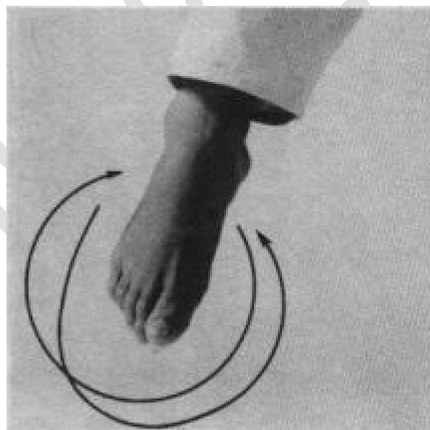
Đây là bài tập căn bản. Cong đầu gối của bạn sâu xuống, giữ chúng cùng với nhau bằng hai tay, sau đó xoay qua phải và qua trái. Khởi động khớp gối là rất cần thiết, nó sẽ tham gia vào các cú nhảy và các đòn đá.



4. Bài tập với gót và mắt cá chân.

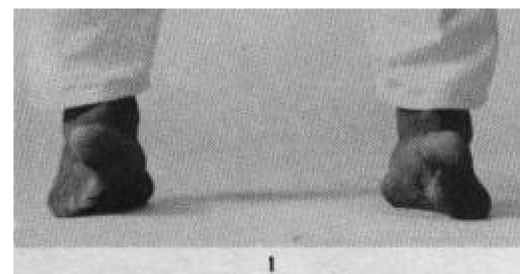
Nhấc một chân lên, xoay gót chân theo vòng tròn qua trái và qua phải. Nó sẽ giúp cho bạn xoay người (chuyển hướng) nhanh và bật nhảy cao.

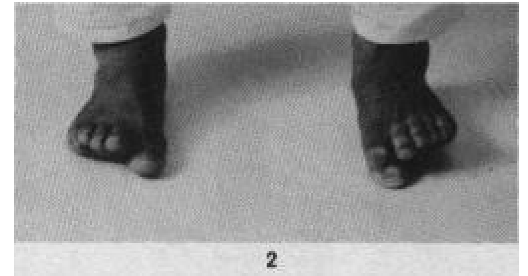




5. Bài tập với ngón chân.

Đứng hai chân rộng bằng vai và hai tay nắm dây đai. Nhấc ngón chân cái lên khỏi mặt đất cao nhất bạn có thể mà ko nhấc những ngón khác hoặc nhấc bàn chân.

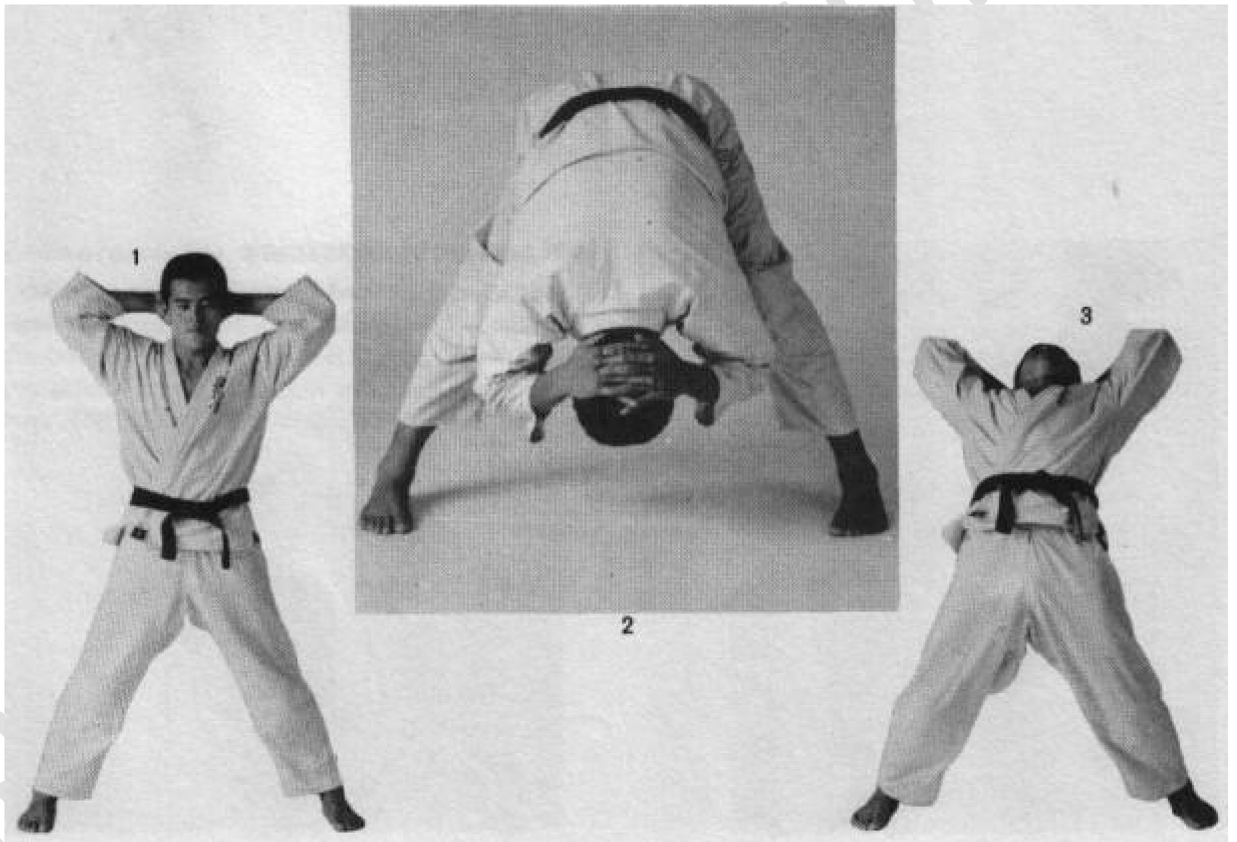




Sau đó nhấc những ngón chân khác lên mà không nhấc ngón cái. Bài tập này sẽ làm giảm bớt những trấn thương ở ngón chân khi đá.

6. Bài tập với hông.

Đứng dang rộng chân ra và chắp tay sau đầu. Gập người về phía trước mà gối không cong, sao cho các cơ bắp căng hết cỡ, sau đó ngửa ra sau xa nhất mà bạ có thể. Lặp lại động tác này, chân thu hẹp lại tới khi hai chân bạn có thể khép lại sát nhau.



7. Bài tập lườn cho đòn Mawashi-uke.

Mawashi-uke (được mô tả trang 80). Bài tập này sẽ làm giãn, căng các bắp thịt, các cơ ở lườn. Ở tư thế thuẩn bị (hình 1), đẩy tay ở dưới về phía sườn, bắt đầu cong người, đưa tay còn lại qua đầu (hình 2), cuối cùng đầy hai tay về cùng một phía (hướng mà đối thủ ở đó) (hình 3). Trở lại vị trí ban đầu và làm lại tương tự với phía bên kia.





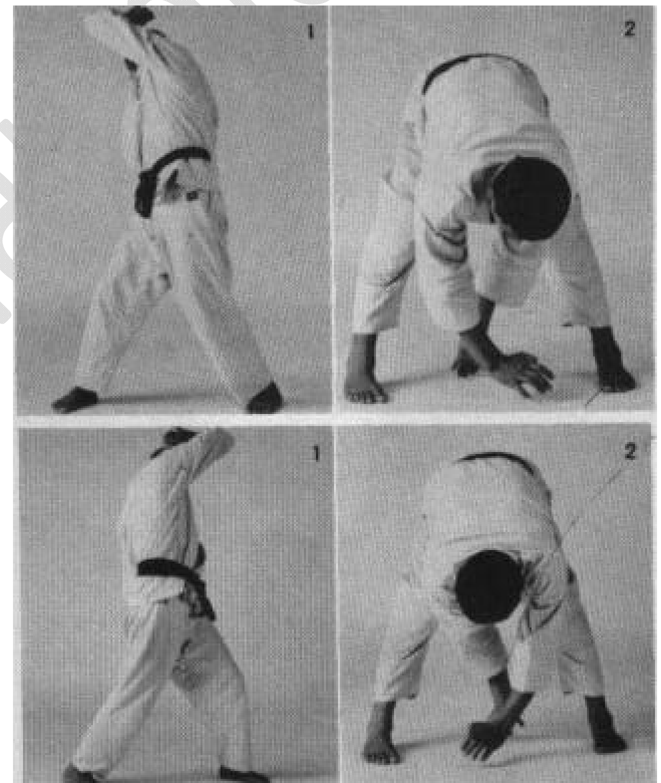






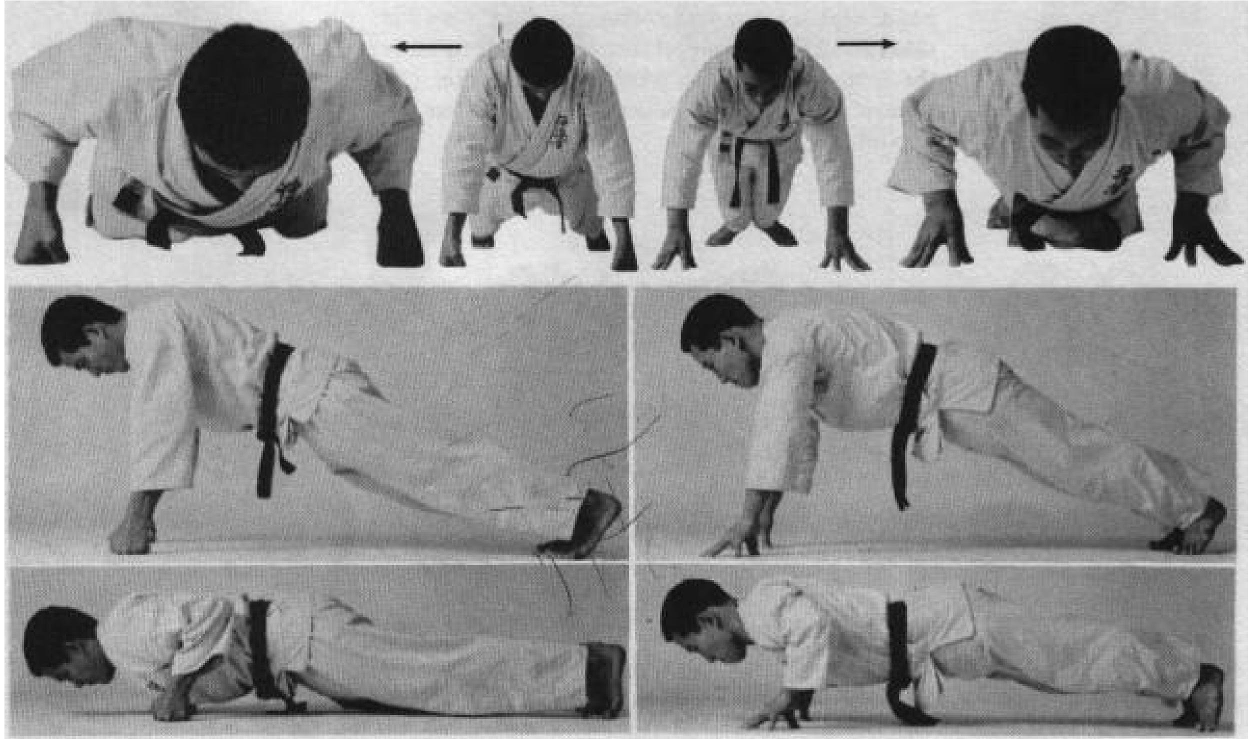
8. Bài tập lưng.

Xoắn người bạn ra sau, xa nhất mà bạn có thể (hình 1). Sau đó gập người tới trước (không khuỵ gối) và chạm tay xuống đất. Trở lại tư thế chuẩn bị, xoay người sang phía còn lại và lặp lại bài tập.

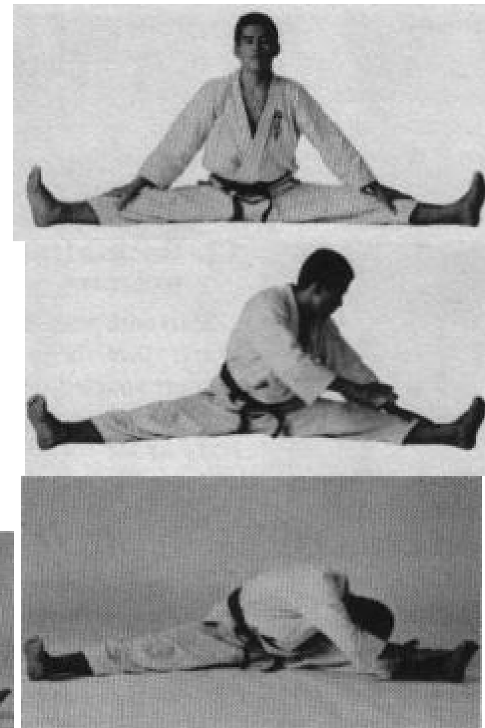


9. Trống đẩy.

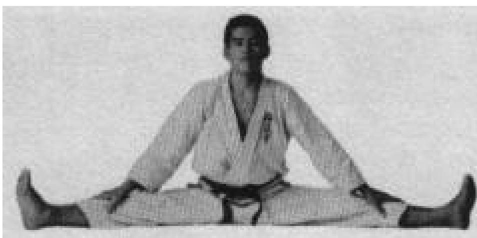
Có nhiều cách trống đẩy, bàn tay của bạn có thể đặt hoàn toàn xuống đất, một cách khác là chỉ dùng những đầu ngón tay. Dù sao đi nữa cách tốt nhất vẫn là chỉ sử dụng những đầu ngón tay. Khi trống đẩy với những đầu ngón tay phải chắc chắn rằng hông của bạn không được nhô ra hay cong xuống. Khi tập bạn có thể bỏ bớt số ngón tay tùy trình độ của bạn, tới khi bạn chỉ hít đất với 1 ngón trên mỗi tay.



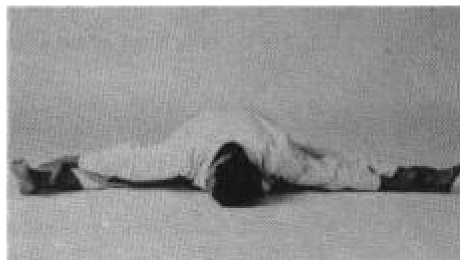
10.Kéo dãn chân.



Ngồi xuống với những chân dang rộng ra hai bên, xa nhất bạn có thể. Gập người xuống đầu gối cùng với hai tay và tiếp tục ấn xuống tới khi nào trán của bạn chạm vào đầu gối. Phải chắc chắn rằng chân của bạn vẫn thẳng trên mặt đất (gối không cong). Làm tương tự với phía còn lại.
Trở về tư thế ban đầu, đặt hai tay lên hai cổ chân của bạn và cố gắng cúi người cho trán chạm xuống sàn. Bài tập này rất tốt cho cơ ở bắp chân bạn, nó sẽ giúp ích rất nhiều cho những đòn đá.

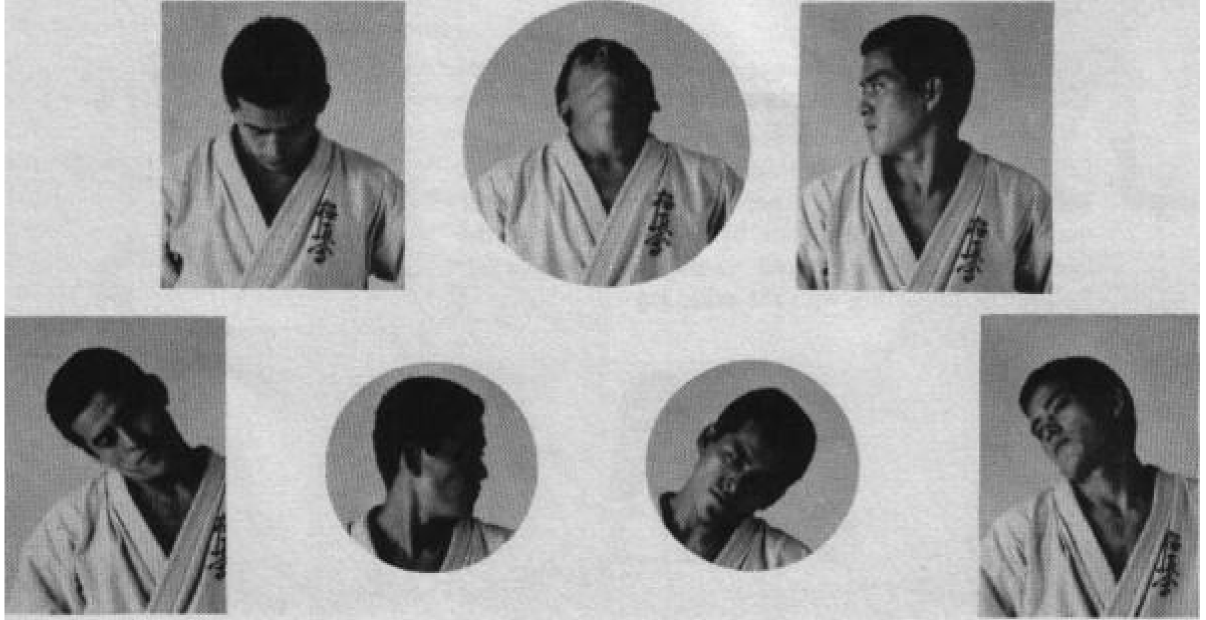






11.Bài tập với cổ.

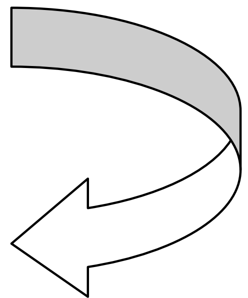
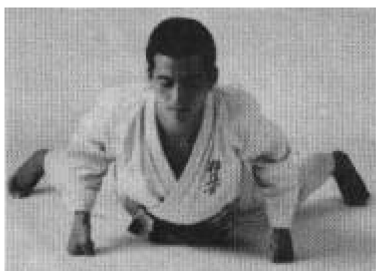
Bài tập này rất quan trọng cho sức mạnh, căng giãn các cơ bắp ở cổ, nó sẽ bảo vệ một phần cột sống ở vùng này. Bài tập bao gồm xoay cổ vòng qua phải, qua trái, ra phía trước và ra phía sau.

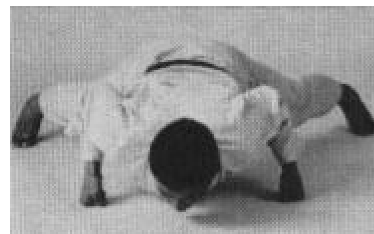


12.Bài tập làm căng phần lưng.

Bắt đầu với hai chân dang rộng, cúi người tới trước và trống cơ thể bạn bởi 2 nắm đấm và 2 bàn chân. Bây giờ đẩy cơ thể bạn lên cao nhất có thể. Uốn ngược lại, lưng thấp xuống mà ngực không chạm đất.



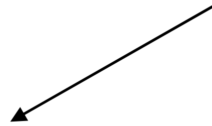








13.Bài tập ép gối.

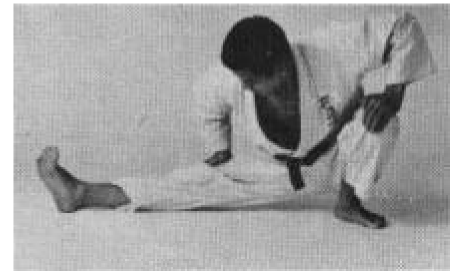
Cong gối và cong phần hông của bạn. Đặt hai bàn tay lên trên gối và đẩy căng chân của bạn bằng cách lấy hai tay đẩy mạnh vào khớp gối. Bài tập này sẽ giúp mở rộng chân khi đá.





14.Bài tập giãn chân.

Bắt đầu với hai chân trải rộng. Gập một gối, gối còn lại thẳng và thấp hơn cơ thể bạn. Đặt mỗi bàn tay lên mỗi đầu gối. Cố gắng lấy tay ấn vào đầu gối cho bắp chân chạm xuống sàn. Chú ý không ngả người ra trước nhiều quá.



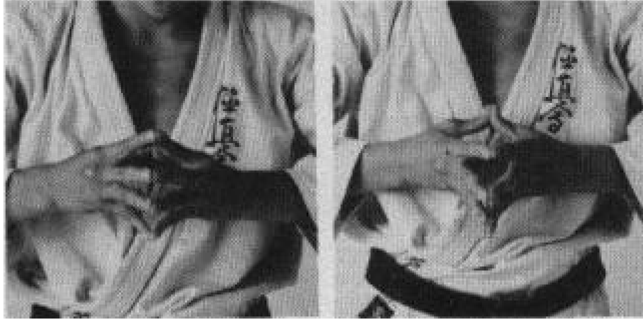






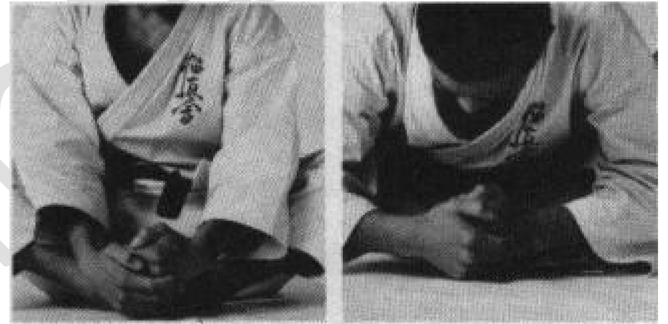
15.Bài tập với các ngón tay.

Đặt hai bàn tay sao cho các ngón tay chạm vào nhau từng ngón tương ứng. Đẩy mạnh sao cho khớp trong cùng của các ngón tay chạm vào nhau (lòng bàn tay không chạm vào nhau).



16.Bài tập Ngực-chân.

Ngồi với tư thế hai bàn chân chạm vào nhau. Nắm chặt bàn chân bằng hai tay. Gập người ra trước, tới khi ngực của bạn chạm vào chân.



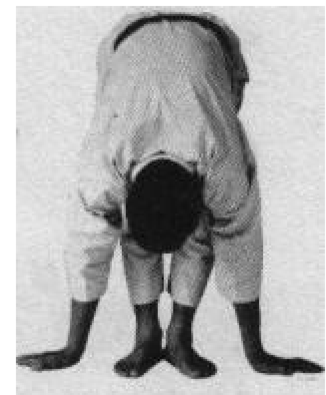
17.Bài tập hông.

Bài tập này bắt đầu bằng tấn Musubi-tachi (được mô tả trong trang 51). Gập người tới trước ở chỗ hông. Chạm hai bàn xuống sàn mà không khụy gối. Đặt hai bàn tay sát chân và di chuyển tới khi chúng ở sau bàn chân. Vẫn tiếp tục chạm tay xuống sàn nhưng xoay tay cho các đầu ngón tay được quay ngược lại.

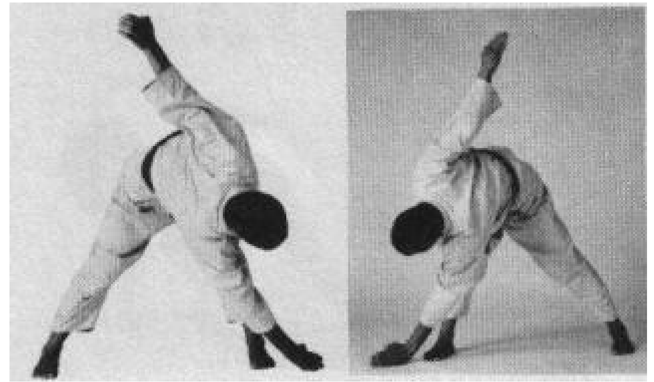








Thay đổi cách tập của bạn bằng cách trải rộng chân ra, đặt bàn tay trái vào trước chân phải và lặp lại với tay còn lại.

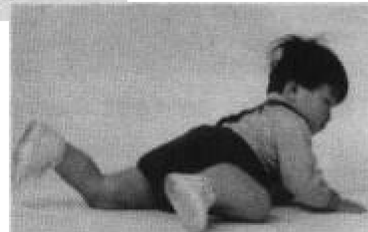


- **Tấn pháp.**



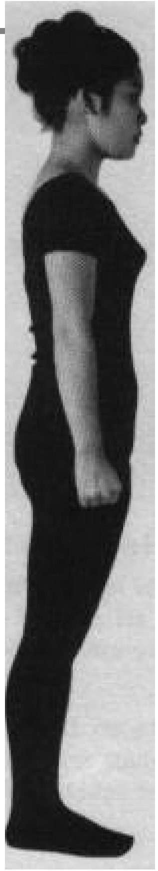


Điều quan trọng đầu tiên để học thành công được Karate đó chính là tấn pháp. Người võ sinh mới vào cần phải đặt chính anh ta trong vị trí của một đứa trẻ để học lại cách đứng. Giống như những đứa trẻ, trí óc bạn phải sẵn sàng để lĩnh hội những kinh nghiệm mới.



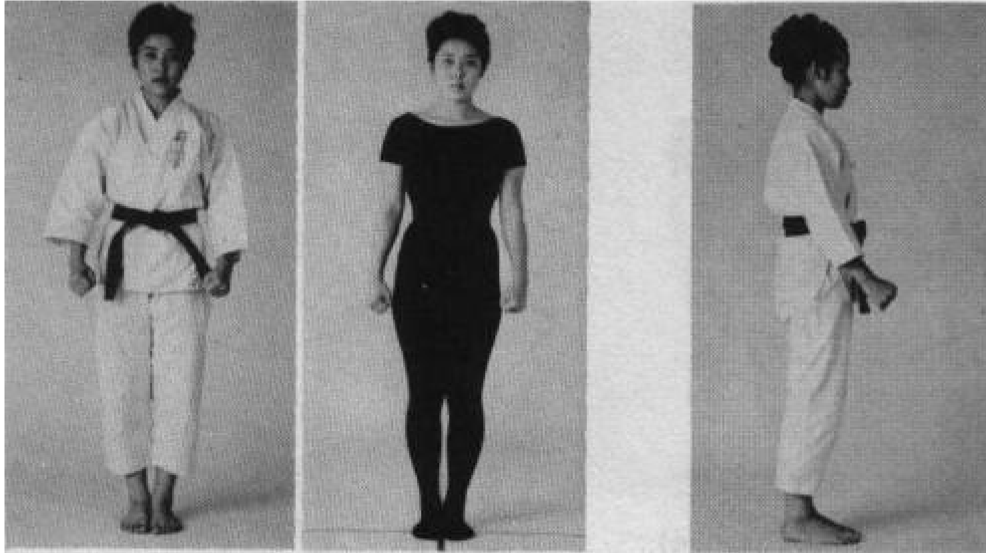






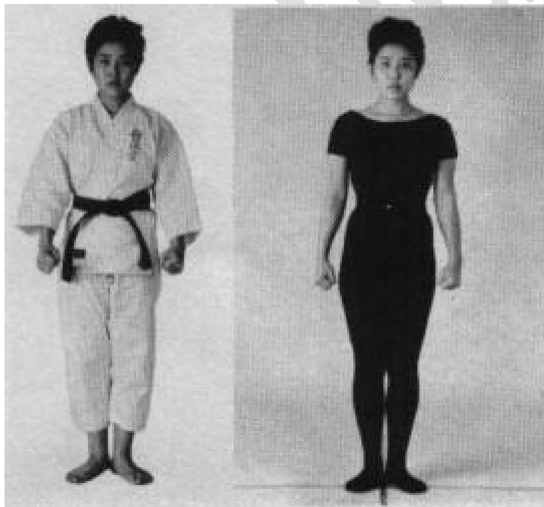
1. **Heisoku-tachi (tấn nghiêm)**

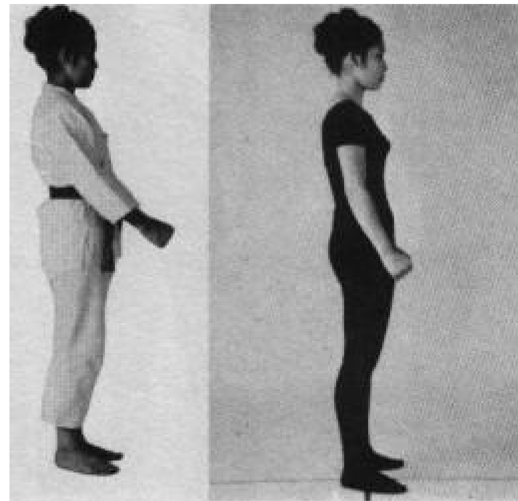
Trong tấn này, hai bàn chân được giữ sát cùng nhau, xương sống và gối thẳng. Cánh tay để thõng tự nhiên và nắm chặt bàn tay lại. Giống như tất cả những tấn khác bạn phải hướng mặt về phía trước, tinh thần thoải mái giống như nhìn xuyên mọi vật.



2. **Musubi-tachi (tấn nghiêm mở bàn chân)**

Tấn này tương tự với Heisoku-tachi ngoại chừ là hai bàn châm mở tạo thành góc 60^0. Tấn này thường dùng để chuẩn bị cho Kumite và Kata.

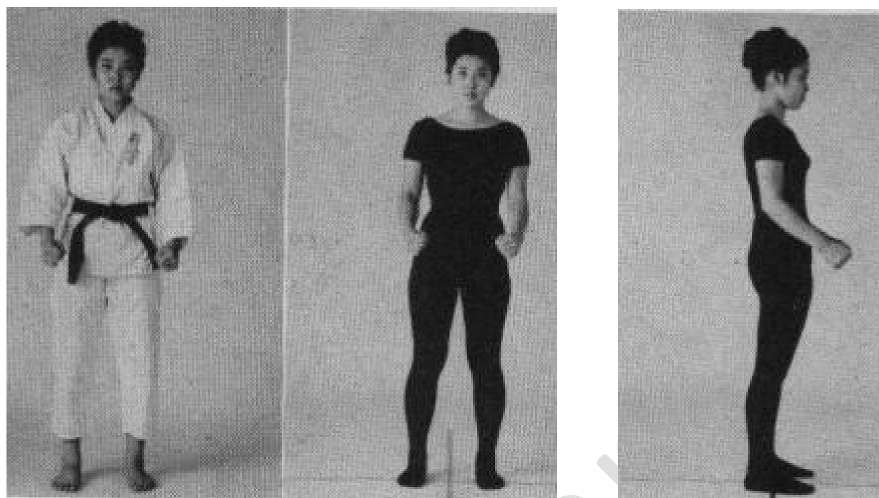






3. Heiko-taichi (tấn song song)

Hai chân rộng bằng vai và các bàn chân song song với nhau, mũi bàn chân hướng về phía trước. Tấn này hữu dụng cho cả tấn công và phòng thủ.

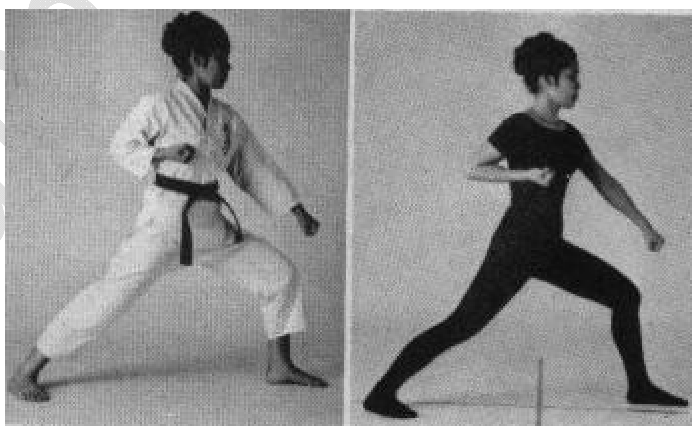




4. Zenkutsu-tachi (tấn trước dài)

Trong tấn này một chân duỗi ra phía sau với đầu gối thẳng và mũi chân hơi hướng ra ngoài. Hơi đẩy người tới phía trước và cong gối chân trước. Bề rộng của hai gót chân là 1 vai. Khoảng cách giữa hai gót chân là 2 vai.

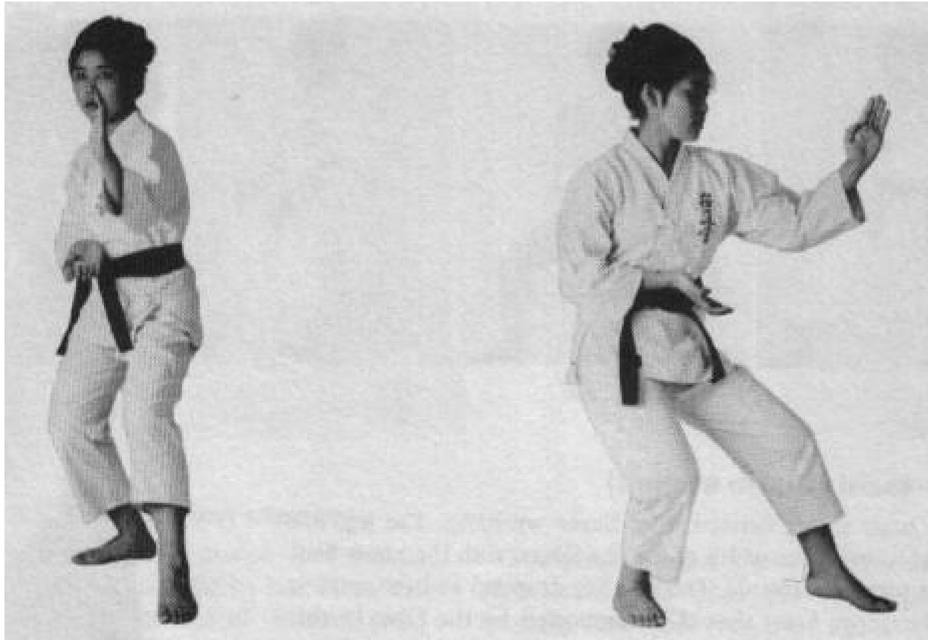




5. Kokutsu-tachi (tấn sau)

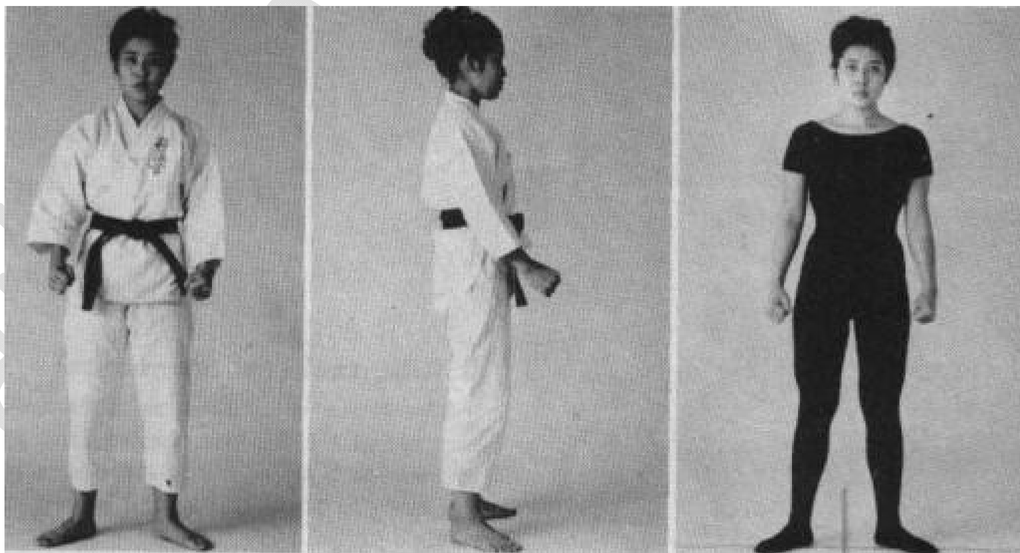
Dơ một chân ra trước, đảm bảo rằng chỉ có ức chân chạm đất (gót chân trước hơi nhón lên). Chân sau hơi cong và hạ phần hông xuống. 2/3 trọng lượng cơ thể dồn về chân sau. Bàn chân trước hướng tới trước và bàn chân sau hơi hướng ra

ngoài. Khoảng cách giữa hai gót chân là bề rộng của vai. Tấn này được dùng cho đòn Naka-uke (trang 54) và Tsuki.



6. Fudo-tachi (tấn sẵn sàng)

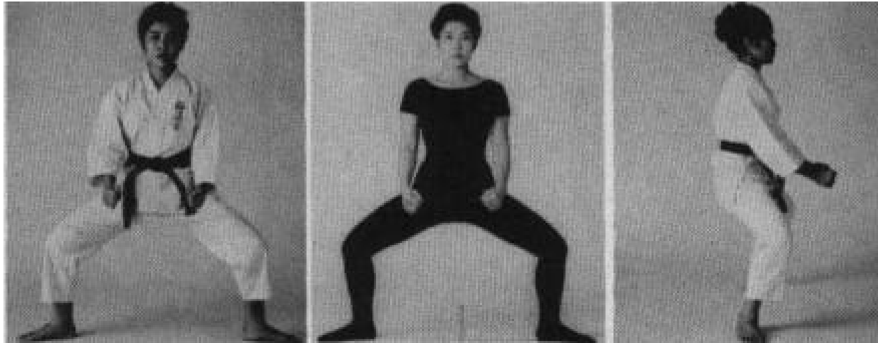
Tấn này tương tự Heiko-tachi ngoài trừ hai bàn chân hướng ra ngoài. Vai thả lỏng tự nhiên để chuẩn bị cho động tác tiếp sau đó.





7. Shiko-tachi (Trung bình tấn – Sumo tấn)

Đây là tấn cơ bản được lấy ra từ môn Sumo. Hai chân dang rộng bằng 2 vai, khụy gối và các bàn chân hơi mở hướng ra ngoài. Hạ thấp hông xuống và thẳng lưng. Phần trên của cơ thể sẽ được nâng đỡ bởi hông. Tấn này có trọng tâm thấp nhất trong tất cả các tấn. Vì vậy bạn phải có một đôi chân khỏe và một cái hông tốt để tấn vững. Vì lý do như vậy (trọng tâm thấp) nó không hữu dụng để thực hiện một đòn đá nhanh.





8. Kiba-tachi (tấn ngựa)

Tấn này giống tấn Shiko-taichi nhưng mũi chân nhích lên, trọng tâm được đặt ở giữa hai chân. Tư thế này giống như tư thế đang cưỡi ngựa.

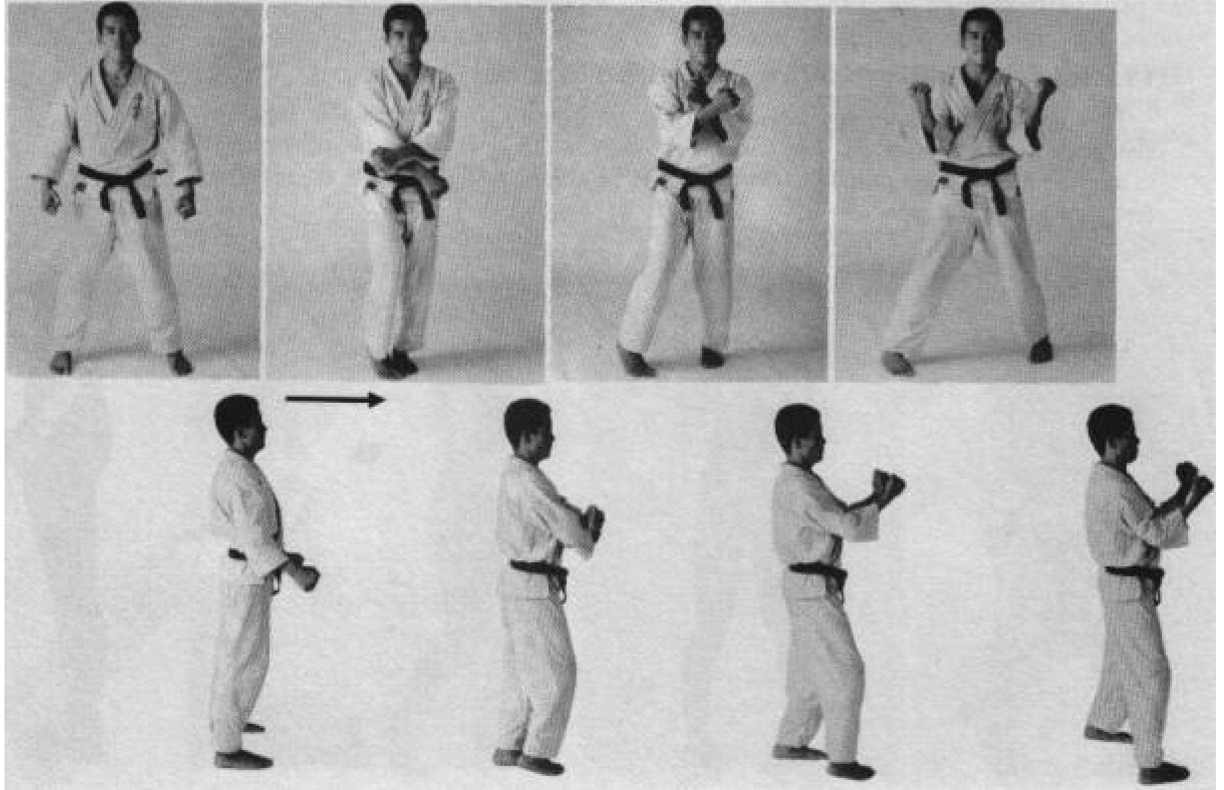


9. Sansen-tachi (tấn chiến đấu)



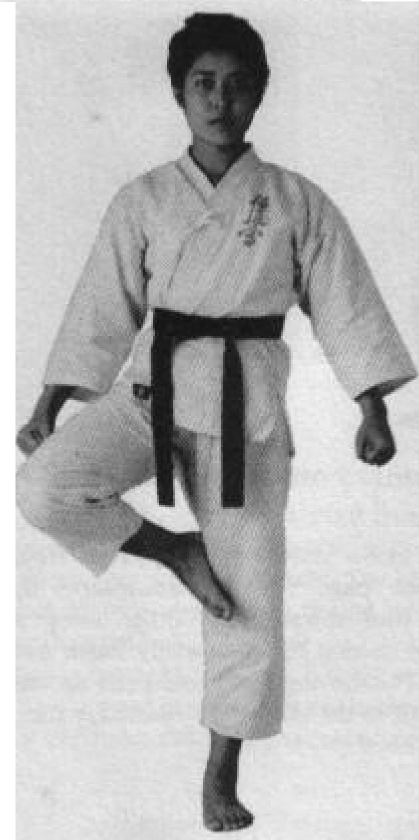
Đây là tấn rất hay tập. Một chân đặt lên trước sao cho gót của chân trước ngang với mũi của chân sau. Cả hai bàn chân đều hướng vào trong. Khoảng cách giữa hai chân là 1 vai. Trọng tâm được đặt ở đúng giữa hai chân tạo thành thế vững chắc. Hình dưới biểu diễn làm sao chuyển từ tấn Heiko-tachi (tấn song song) sang tấn Sansen-taichi bằng cách di chuyển vòng đưa một chân tới trước, chân di chuyển luôn

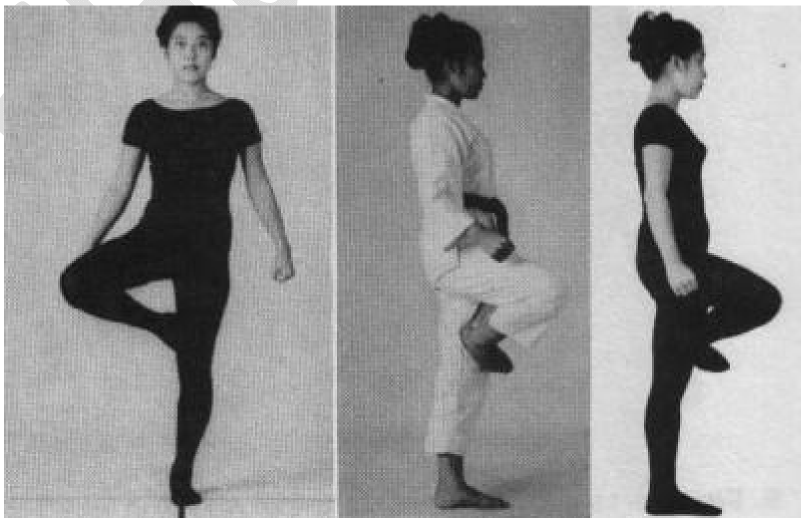
chậm trên mặt sàn (kéo rê đi). Di chuyển của chân trước dừng lại khi nó ở bên cạnh và trước chân còn lại.



10.Tsuru-ashi-tachi (hạc tấn)

Ở tấn này cơ thể được đứng trên một chân, chân còn lại co lên và đặt vào trong gối chân trụ, giống như con hạc đứng. Trong tấn này bạn thường sử dụng để đá đòn Yoko-geri và Uraken. Đây là tấn nền tảng để chuyển đổi giữa phòng thủ và tấn công.

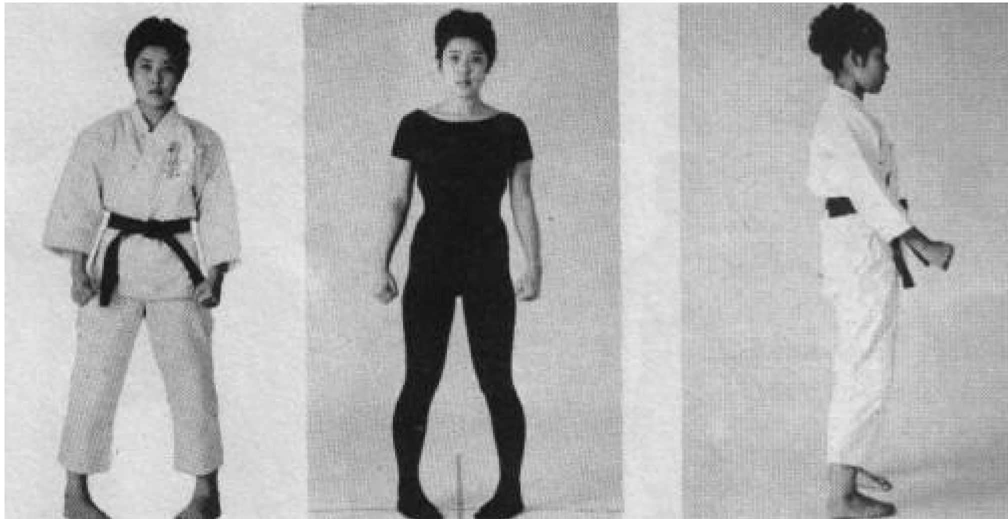






11.Naka-hachiji-tachi

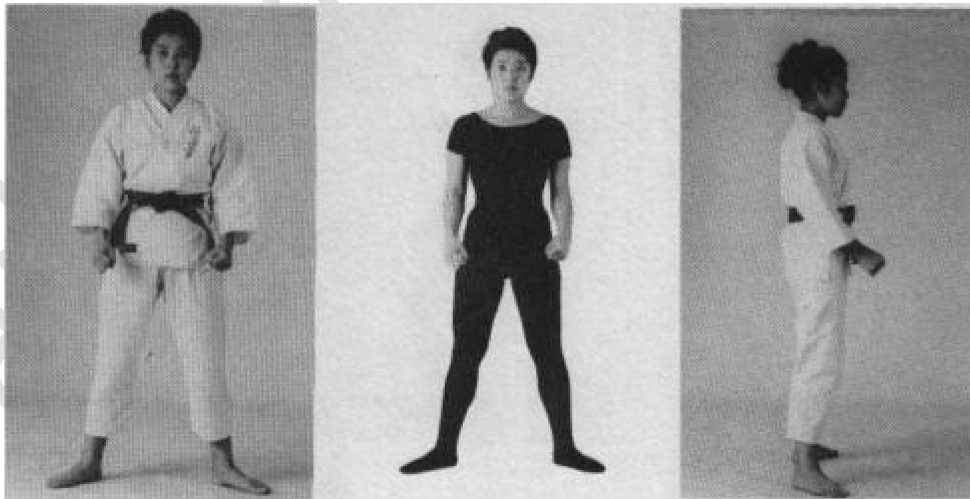
Hai chân dang rộng bằng vai, hai bàn chân chụm hơi chụm vào trong và hai gót hơi chìa ra ngoài. Trọng tâm được đặt giữa hai chân.



12.Soto-hachiji-tachi

Nó giống với tấn Fudo-tachi ngoại trừ hai bàn chân hướng ra ngoài vì thế nó ổn định hơn Fudo-tachi.







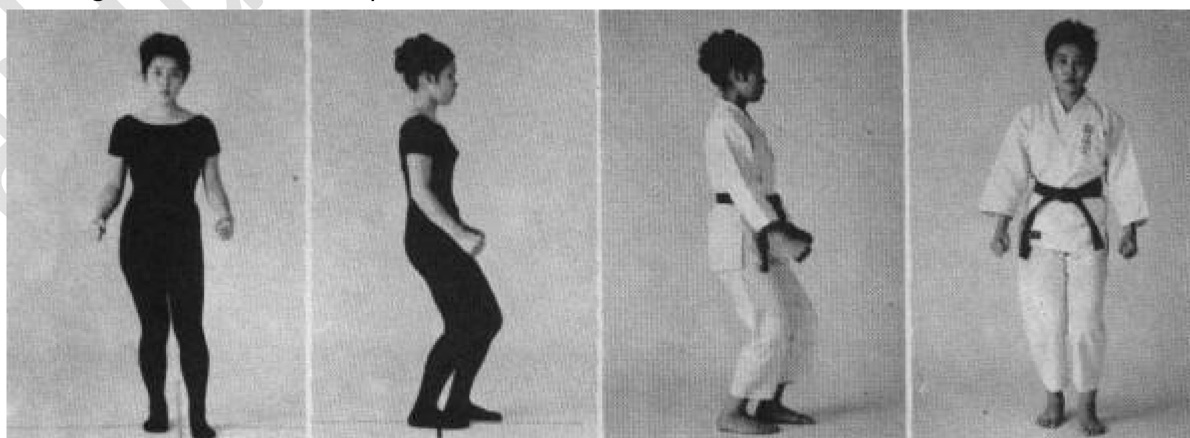
13.Kake-ashi-tachi

Giống như tấn Tsuru-ashi-tachi, đây là tấn trung gian để chuyển đổi giữa các tấn khác. Bắt đầu như những tấn khác, di chuyển một chân ra phía sau và đặt nó giống như là bị móc đằng sau gối của chân trước. Chỉ có ức bàn chân chạm xuống sàn (bàn chân và gót chân nhón lên). Tấn này dùng để lui lại một bước hoặc chuẩn bị cho đòn đá tiếp theo.

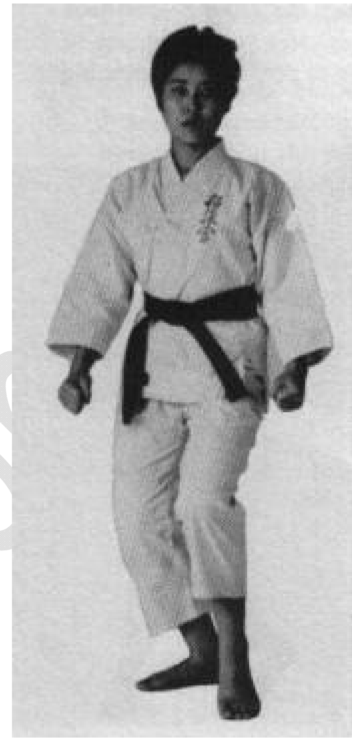


14.Futa-ashi-tachi

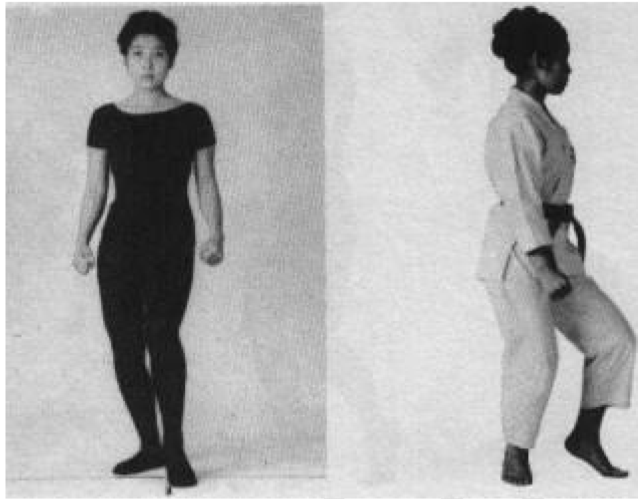
Đứng với hai chân rộng bằng vai. Đặt một chân trước chân kia (khi đặt thì đặt ức bàn chân chạm xuống sàn trước). Đầu gối lỏng ra. Làm như vậy sẽ thoải mái hơn và dễ dàng chuẩn bị cho tấn tiếp theo.



15.Neko-ashi-tachi (tấn mèo)



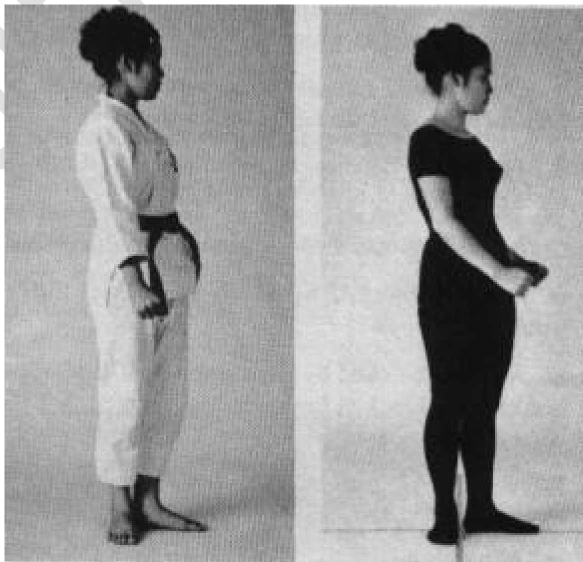
Tấn này rất giống với tấn Kokutsu-tachi ngoài trừ khoảng cách giữa chân trước và sau hẹp hơn. 90% trọng lượng cơ thể tập trung vào chân sau. Bở vì chân trước được giữ lỏng, điều đó rất tuyệt cho một đòn đá. Và khoảng cách hai chân ngắn thật sự cần thiết cho một động tác nhanh.

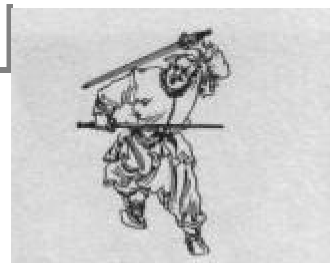


16.Shumoku-tachi hoặc Toboku-tachi (tấn chữ T)



Đặt một chân hướng thẳng tới trước, chân còn lại hợp với chân trước 1 góc 90^0 . Giữ cho cả hai bàn chân chạm đất. Và hướng thẳng mặt và cơ thể về phía trước.



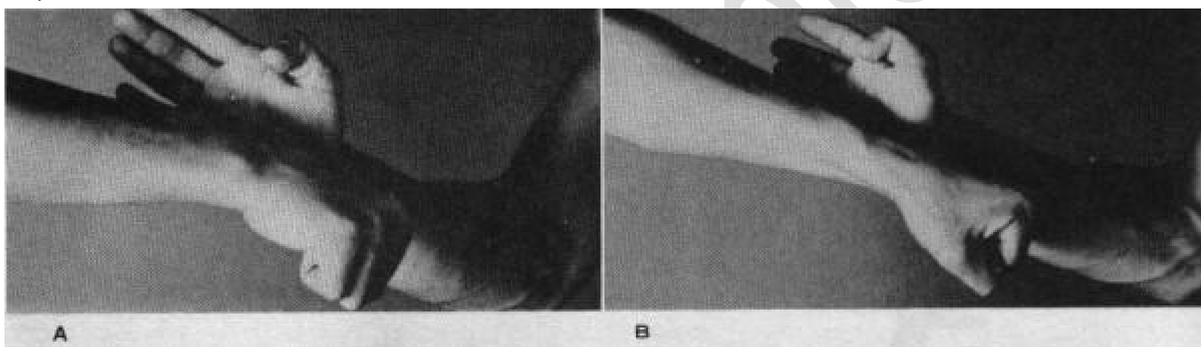


- **Các đòn phòng thủ bằng tay.**

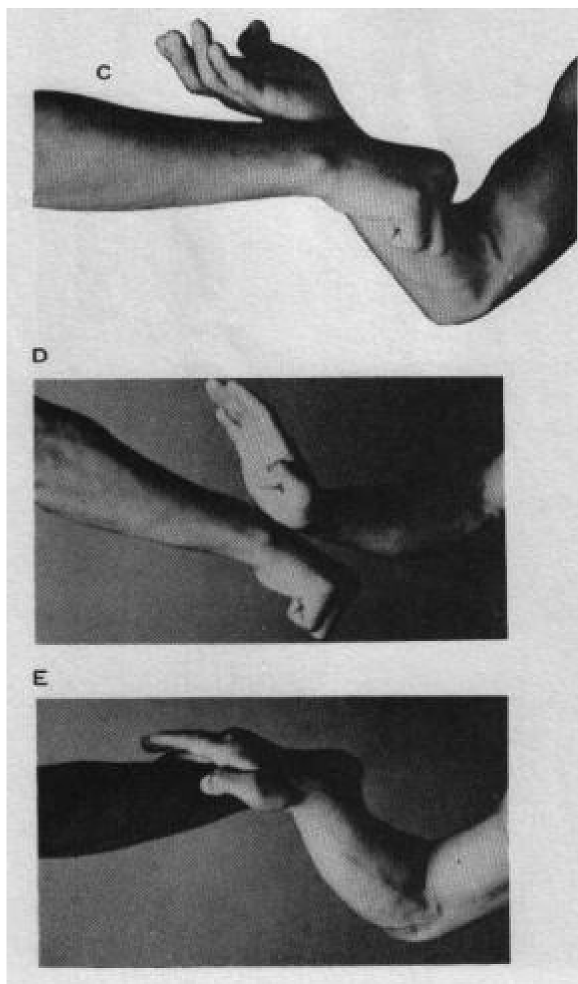
Bạn đừng bao giờ nghĩ rằng phòng thủ nghĩa là bạn bị động và thua cuộc mà phòng thủ là tự tin vào bản thân để chiến thắng trận đấu. Bạn sẽ không bao giờ có thể tiến bộ được nếu bạn không từ bỏ những lối suy nghĩ sai lầm.

1. Đỡ lại những đòn tấn công bằng tay.

Bạn phải tiến bộ trong kỹ thuật phòng thủ bằng tay bởi vì nó là bước đầu tiên để chuẩn bị phản công. Mỗi đòn đỡ có thể là một vũ khí tấn công sắc bén. Với suy nghĩ đó bạn có thể hiểu được tầm quan trọng trong việc tập luyện những kỹ thuật dưới đây.

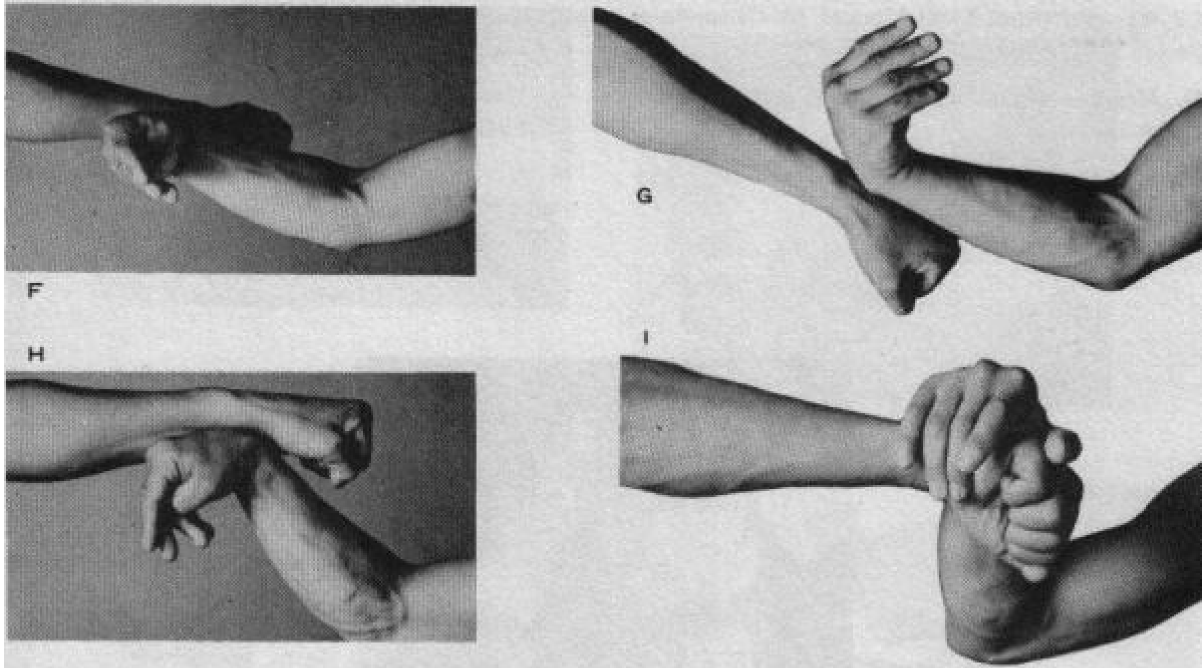


A. Chudan-tsuki (đấm trung đẳng) được đỡ bởi đòn Shotei trong.
B. Tương tự hình A nhưng đỡ bởi Shotei ngoài.



C. Đỡ bằng đòn Tegatan.
D. Đỡ bằng đòn Shotie bên trên.
E. Đỡ bằng đòn Tegatana-kake. Đòn này giống đòn ở hình C nhưng cổ tay được xoay ngược lại và bàn tay hướng xuống.

F. Đỡ bằng đòn Koden.
G. Koden trên.
H. Koden dưới.
I. Hirate-tsukami. Bạn có thể thấy trong hình đòn đỡ này có bàn tay và ngón tay không bắt chặt vào nắm đấm đối phương, nó chỉ đơn thuần là đập mạnh nắm đấm của đối phương ra nơi khác. Đòn này rất thường được sử dụng.



2. Chống lại đòn đá.

Để chống lại đòn đá, bạn có thể sử dụng tay hoặc chân. Dù sao đi nữa tay vẫn được sử dụng nhiều hơn vì đòn đỡ bằng chân sẽ rất chậm.

A. Mawashi-geri được đỡ bằng đòn Hidari-jodan-heiko-uke. Đỡ chân phải của đối phương sử dụng tay trái.





B. Mawachi-geri được đỡ bằng đòn Jodan-heiko-soto-uke. Đỡ chân trái của đối phương sử dụng tay trái.



C. Mae-geri được đỡ bằng đòn Gedan-barai(đỡ thấp bằng cạnh tay).



D. Mae-geri được đỡ bởi đòn Shotei-uke(đỡ bằng bàn tay).



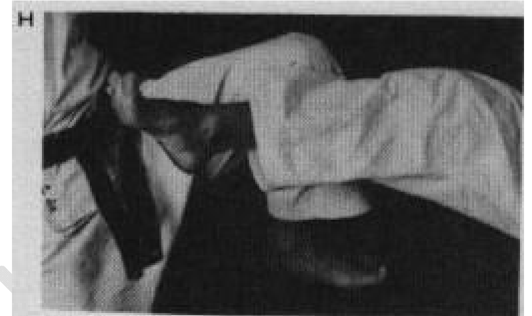
E. Mae-geri được đỡ bởi đòn Gedan-juji-uke (đỡ chéo thấp).



F. Mae-geri được đỡ bởi đòn Gedan-tegatana-juji-uke (đỡ chéo thấp bằng tay đao).



G. Mae-geri được đỡ bởi đòn Soko-ashi-naka-uke (cạnh trong bàn chân, đỡ gạt ra ngoài).



H. Mae-geri được đỡ bởi đòn Hiza-soto-uke (đỡ bằng đầu gối gạt vào trong).



I. Mae-geri được đỡ bởi đòn Hiza-naka-uke (đỡ bằng đầu gối gạt ra ngoài).



J. Mae-geri được đỡ bởi cẳng chân gạt ra ngoài.



K. Mae-geri được đỡ bởi cạnh trong bàn chân gạt vào trong.



L. Mae-geri được đỡ bởi cẳng chân gạt vào trong.

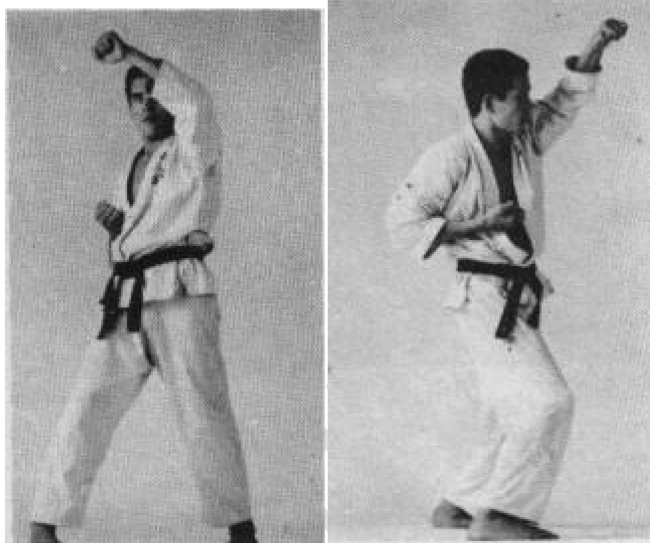
3. Kỹ thuật các đòn đỡ.

A. Jodan-uke (đỡ thượng đẳng)

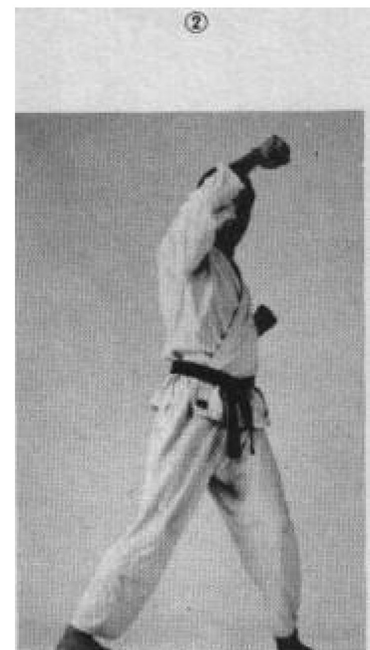
Trong tư thế đúng (hình dưới), cánh tay đỡ được giữ cách trán một khoảng 2 nắm đấm trong khi tay còn lại thu về cạnh sườn đặt ngang tầm ngực.

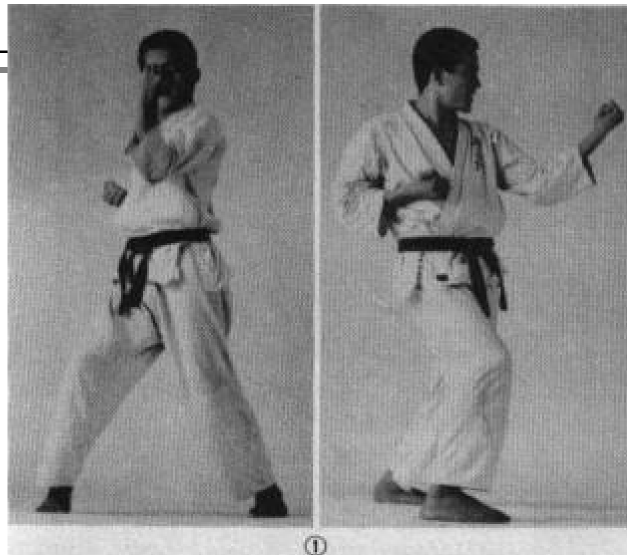
(1) Jodan-tesuki.





(2) Biến chiêu của Jodan-uke. (vai hơi nghiêng)





B. Shoto-uke (đỡ gạt vào trong).

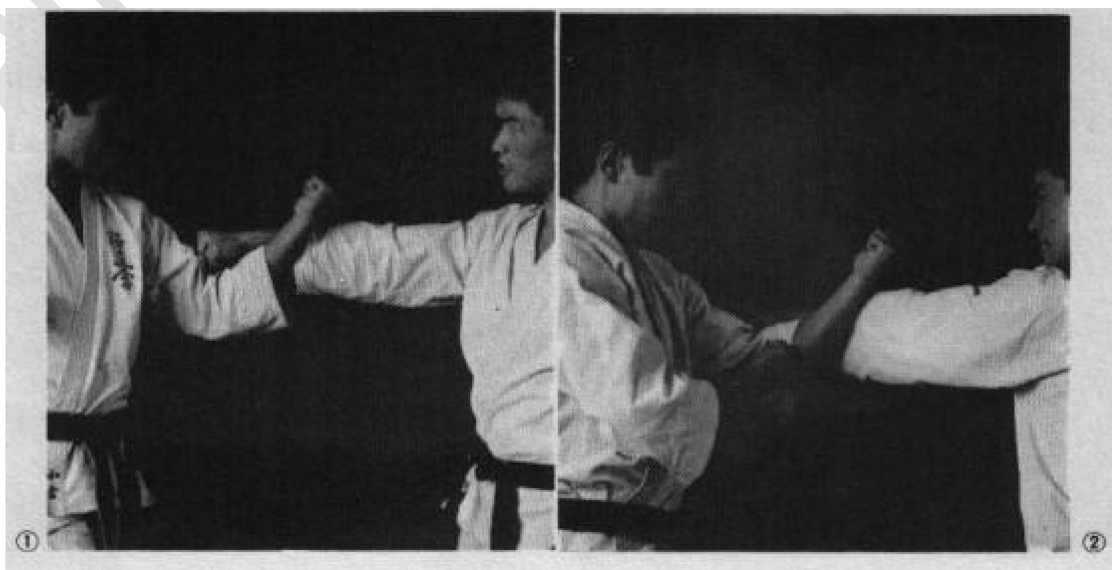
Trong tư thế này, tay đỡ được đặt gần mang tai, xoay mạnh ra phía trước mặt. Tay còn lại rút về hông, để sát vào sương sườn. (H1)

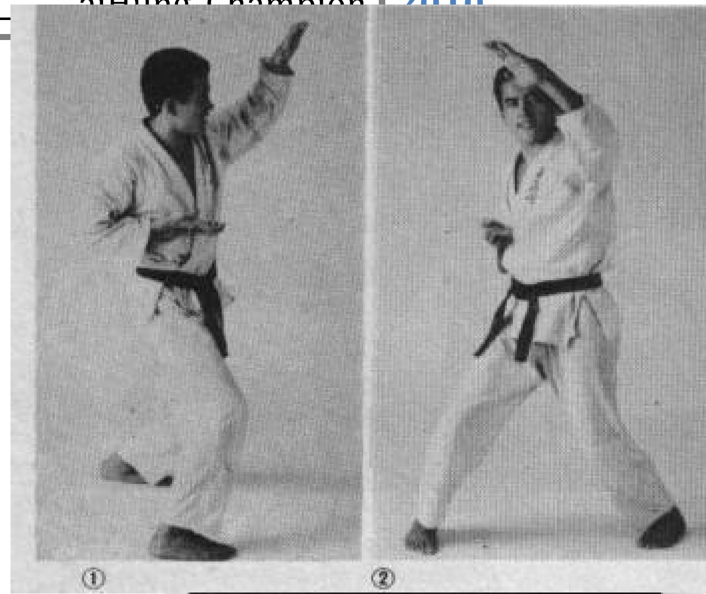
Bạn dùng bắp thịt dưới cẳng tay làm điểm tiếp xúc với đòn đánh của đối thủ. Trong hầu hết cách đỡ các đòn đấm thì mục tiêu nhắm đến là cổ tay của đối thủ. (H2)



C. Naka-uke (đỡ gạt ra ngoài).

Đỡ đòn đấm trung đẳng (H1).
Khi đoán trước được một đòn đấm rất mạnh của đối thủ hãy tiếp sức cho tay đỡ bằng tay còn lại. (H2).





D. Tegatana-jodan-uke (đỡ thượng đẳng bằng cạnh ngoài bàn tay).

Hình 1: nhìn từ bên – sử dụng đòn Tegatana-jodan-uke tay trái.

Hình 2: Tegatana-jodan-uke nhìn từ phía trước.



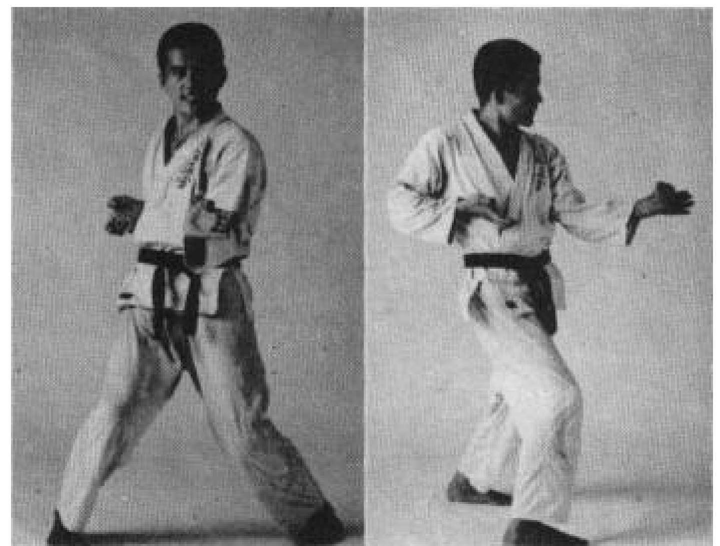
Hình 3: Tegatana-jodan-uke đỡ gạt đòn đấm thượng đẳng Jodan-tsuki ra ngoài.

E. Shotei-uke (đỡ bằng ức bàn tay).



Hình 1 : Dùng ức bàn tay đỡ ra ngoài.

HÌnh 2 : Dùng ức bàn tay đỡ xuống.



Hình 3 : Nhìn từ phía trước và nhìn từ bên đòn Shotei-uke.



F. Tegatana-uke (đỡ bằng tay đao).

Hình 1: Tegatana-uke đỡ bằng tay trái.



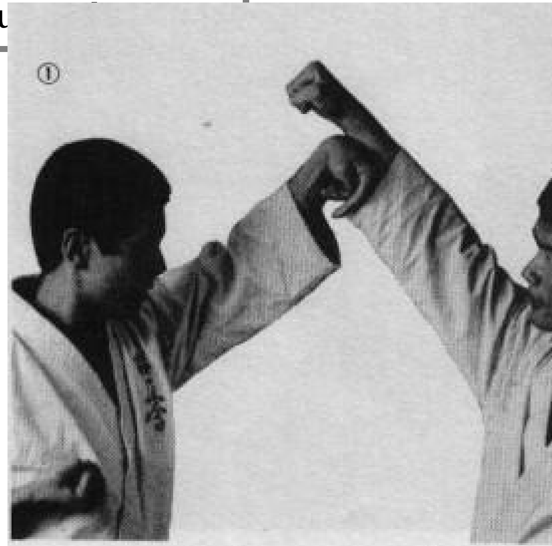
HÌnh 2: Migi-jodan-tsuki (đấm thượng đẳng bằng tay phải) được đỡ bởi Hidari-Tegatana-soto-uke (đỡ bằng cạnh bàn tay gạt nắm đấm vào trong, sử dụng tay trái).



Hình 3: Chudan-tsuki (đấm trung đẳng) được đỡ bởi Tegatana-gedan-barai.

Hình 4: Đỡ thượng đẳng bằng cạnh bàn tay, đồng thời cong bàn tay túm lấy tay đối phương.



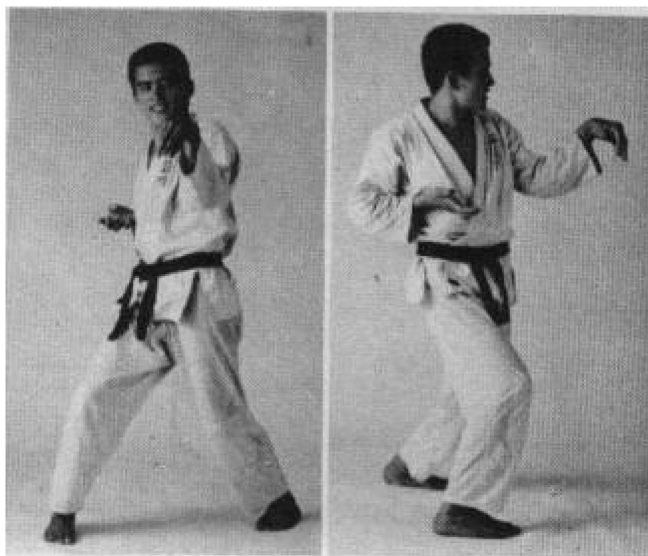


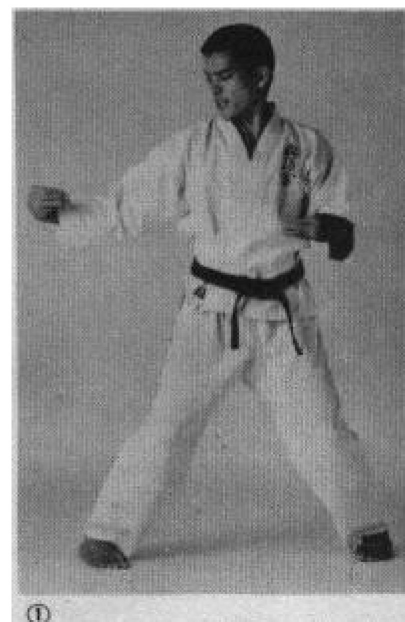
G. Koken-ue-uke.

Đòn này thường làm lệch hướng đi của đòn đấm hơn là đỡ lại nó.

Hình 1: Đòn đấm bị đỡ bởi Koken sử dụng tay trái.

Hình 2: Koken-ue-uke được nhìn từ phía trước và bên cạnh.



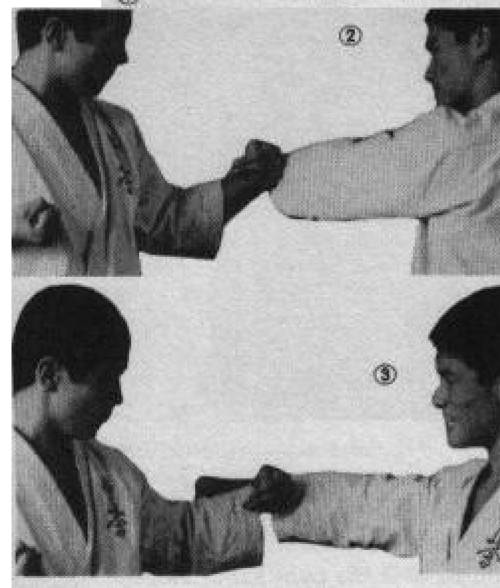


H. Koken-yoko-uke.

Hình 1: Nhìn từ phía trước và bên cạnh đòn Koken-yoko-uke.

Hình 2: Đòn tấn công bằng khủy tay vùng trung đẳng được đỡ bởi Koken-chudan-naka-uke.

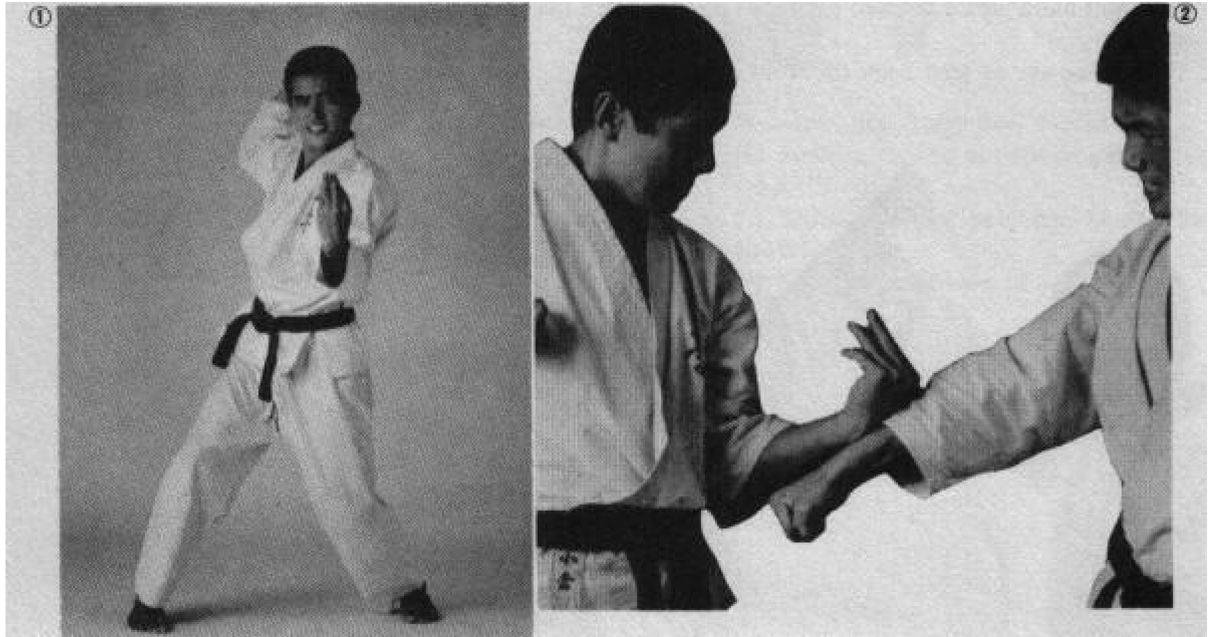
Hình 3: Đòn đấm trung đẳng được đỡ bởi Koken-chudan-naka-uke.



I. Koken-oroshi-uke

Đòn này giống với đòn Koken-oroshi-uchi. (hình 1).

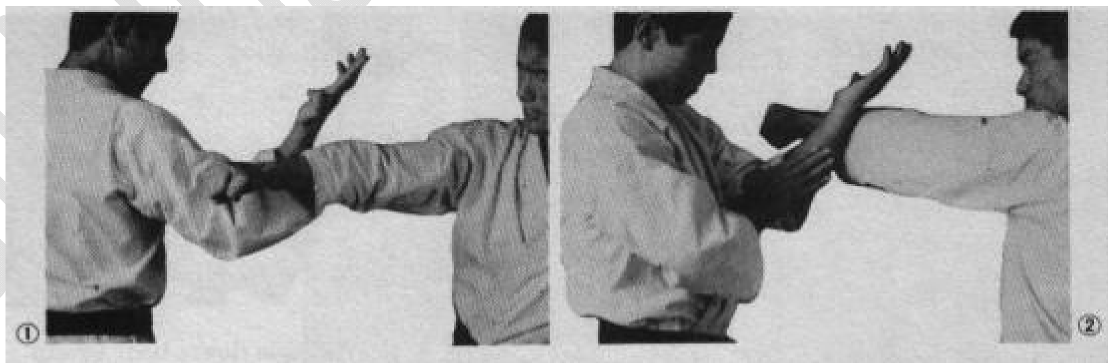
Đòn đấm trung đẳng tay phải được đỡ bởi Koken-oroshi-uke tay trái. (hình 2).



J. Segatana-uke.

Hình 1: Đòn đấm trung đẳng được đỡ gạt ra ngoài bằng đòn Segatana-uke.

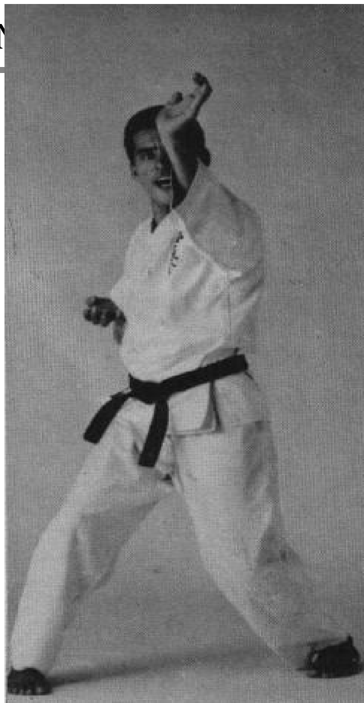
Hình 2: Đòn đấm trung đẳng được đỡi bởi Hidari-Segatana-uke (đỡ từ trong ra ngoài sử dụng cạnh trong tay trái). Khi đối thủ đấm rất mạnh bạn có thể tăng thêm sức mạnh cho đòn đỡ bằng cách dùng tay còn lại đỡ. Đây là đòn đỡ rất mạnh.



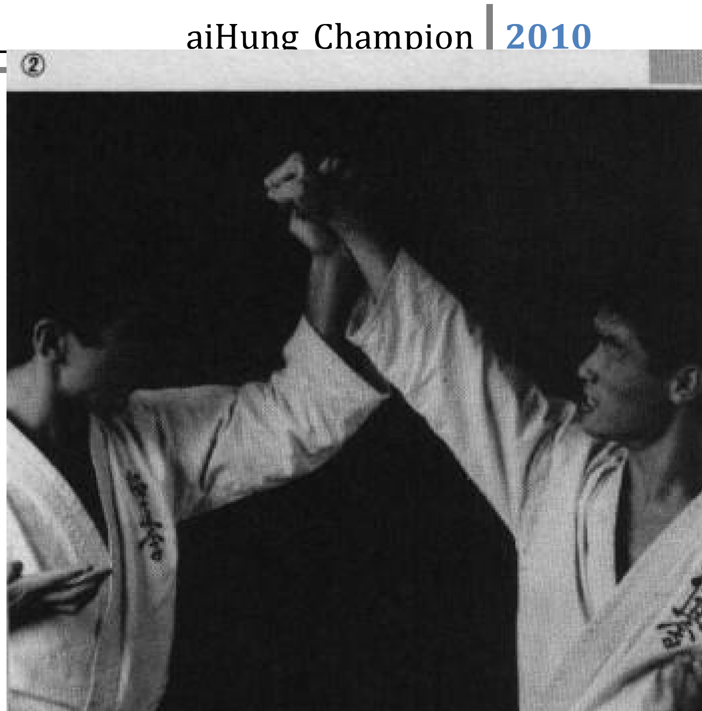
K. Shotei-ue-uke.

Hình 1: Nhìn từ phía trước.

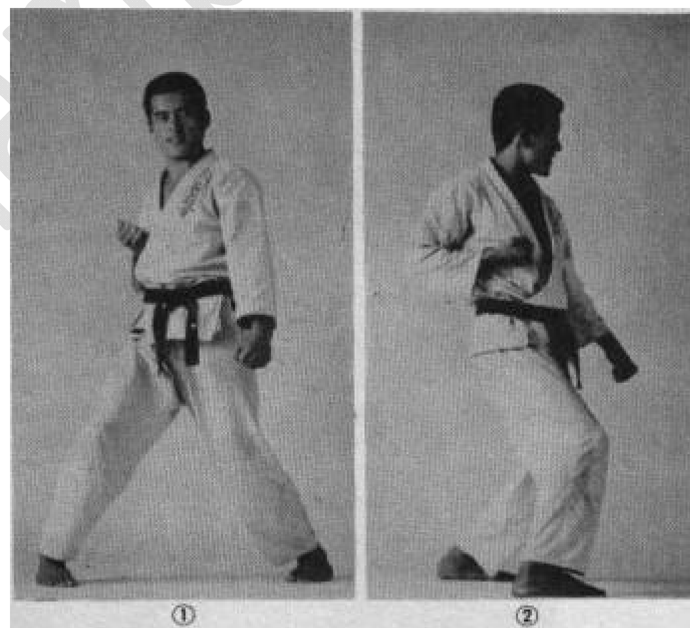
Hình 2: Migi-jodan-tsuki (đấm thượng đẳng bằng tay phải) được đỡ bởi Shotei-ue-uke dùng tay trái.



(Hình 1)



(Hình 2)

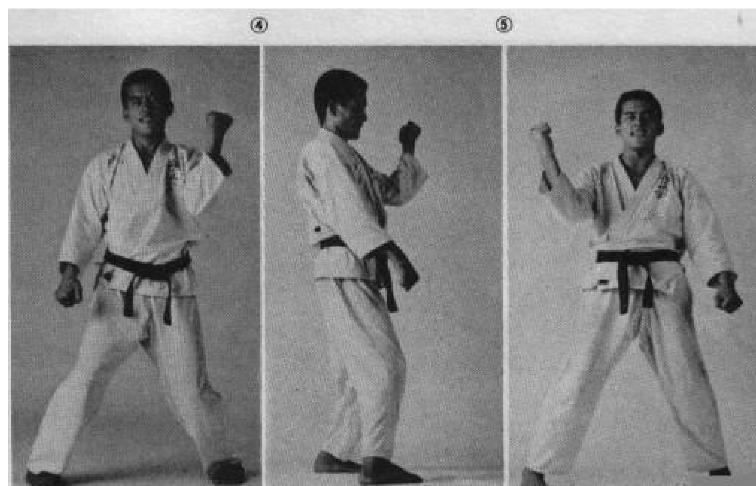


L. Gedan-barai (đỡ hạ đẳng bằng cạnh ngoài cẳng tay).

Hình 1: nhìn từ trước. Hình 2: nhìn từ bên.



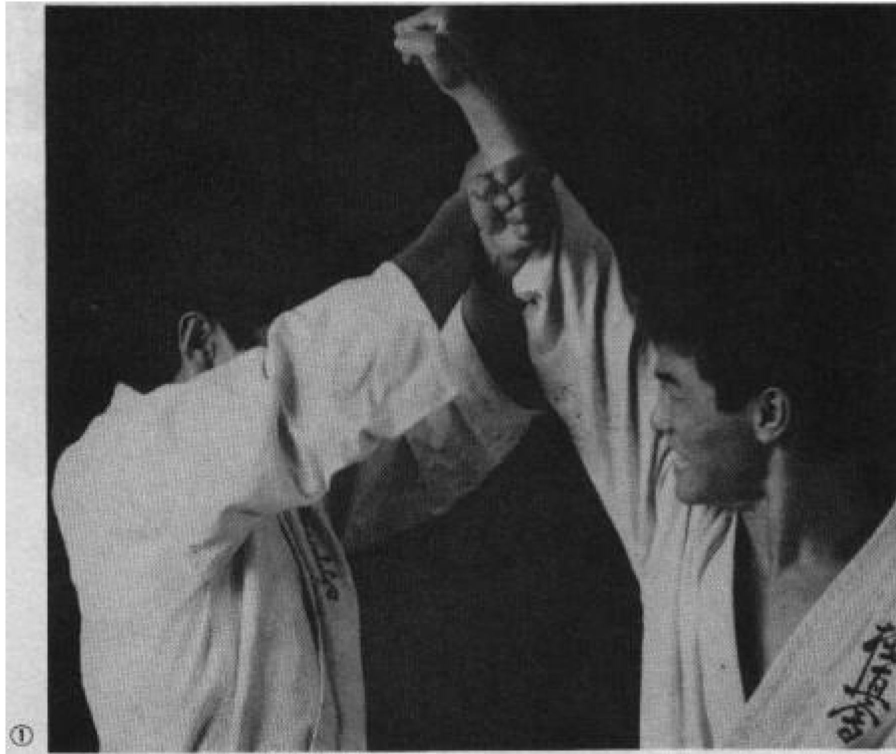
Hình 3: Đấm trung đẳng được đỡ bởi Gedan-barai.



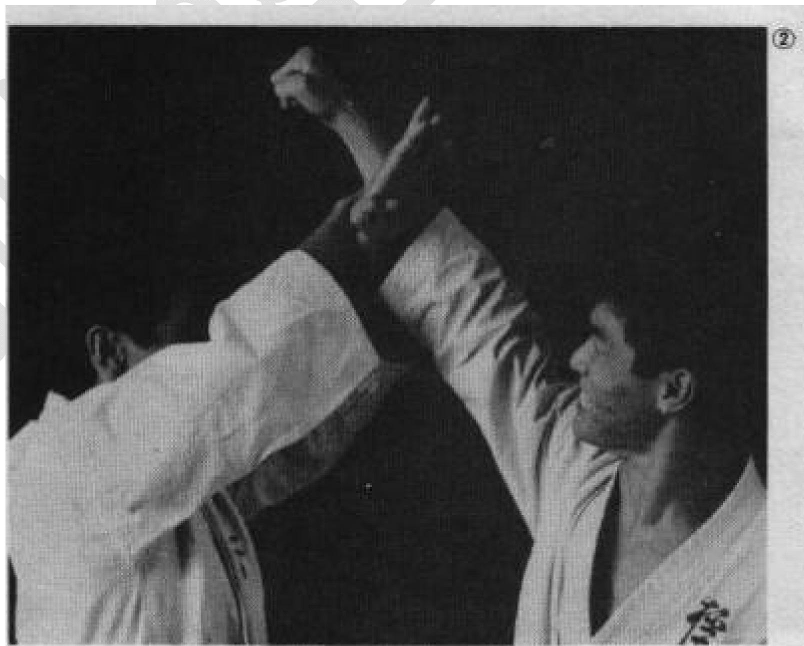
Hình 4: Trong khi luyện tập hãy đứng tấn Sansen-tachi (tấn chiến đấu). Nắm đấm trái của đối thủ sẽ được đỡ bởi tay phải gạt ra ngoài, nắm đấm phải của đối thủ cũng được tay trái đỡ gạt ra ngoài.
Hình 5: Gedan-barai và Migi-naka-uke nhìn từ bên cạnh.

M. Jodan-juji-uke (đỡ chữ X).

Đòn đấm thượng đẳng được đỡ bởi Juji-uke. (Hình 1).



Đòn đấm thượng đẳng được đỡ bởi Tgatana-jiju-uke (đỡ chữ X với tay đao).





6. Ứng dụng những kỹ thuật cơ bản.

第三章　基本の応用

Karate được xây dựng dựa trên bốn lối di chuyển cơ bản: Tới trước, lui sau, xoay và nhảy. Dù sao đi nữa bạn không nên di chuyển lui mà cố giữ hướng tấn công thẳng tới phía trước và hãy sử dụng những đòn đỡ khi có thể. Hãy lui sang bên cạnh (lui xiên) khi đối thủ tấn công và làm hắn mất thăng bằng hoặc đỡ đòn tấn công của đối thủ và chuyển đòn đỡ của mình thành một vũ khí tấn công. Trong khi đấu bạn luôn quan niệm rằng sẽ không có lui, vì thế trận đấu sẽ được đẩy lên cao theo hướng tích cực.

Oi-tsuki (Đấm).

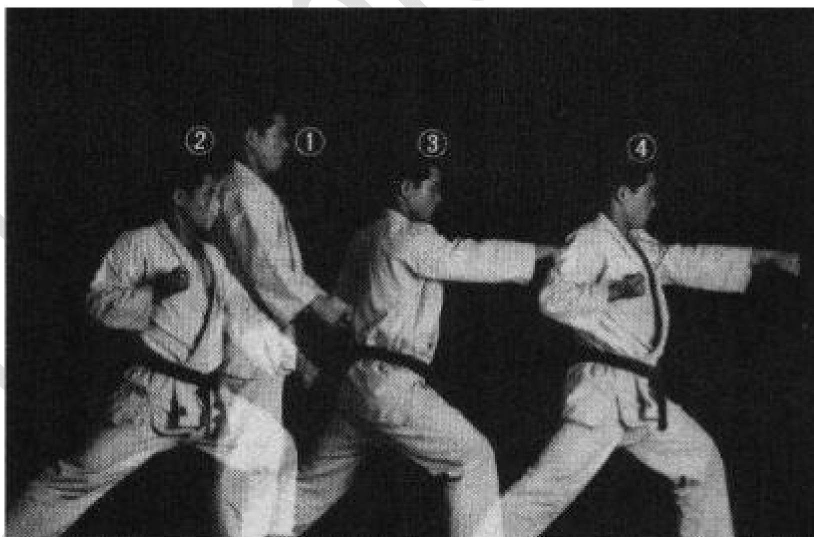
Trong một lần tập luyện bạn nên thực hiện 3 đến 5 đòn tấn công và 1 đòn đỡ trong khi di chuyển tới trước và kết thúc bằng một cái xoay vòng. Mặc dù bạn tập nó một mình nhưng bạn vẫn phải tưởng tượng là đang chiến đấu với một đối thủ thực sự và cố gắng tập trung các giác quan và tinh thần cao độ.

Xoay vòng.

Mặc dù cách dạy phổ biến ở các trường Karate cho những bài căn bản là tấn công và phòng thủ theo đường thẳng, nhưng thật sự cái có hiệu quả nhất chính là di chuyển vòng quanh. Vì thế nó cần được luyện tập trong mọi bài tập.

1. Chudan-oi-tsuki (đấm trung đẳng cùng tấn).

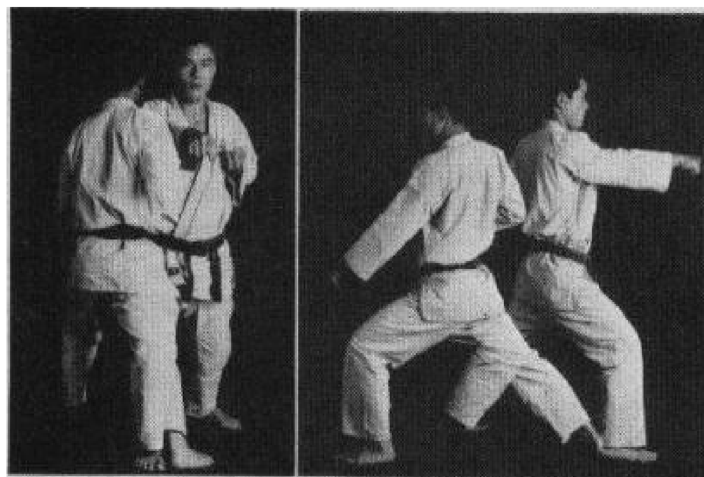
Bắt đầu với tấn Fudo-tachi (tấn chuẩn bị) (1). Lui chân phải về sau một bước và đưa nắm đấm tay phải thủ lên cạnh sườn. Tay trái đặt trong tư thế đòn Hidari-gedan-barai (2). Từ đây di chuyển chân phải 1 bước về trước và tay phải đấm trung đẳng (Migi-chudan-seiken-tsuki) (3). Khi đó lặp lại tương tự với tay trái và chân trái (4).



2. Xoay vòng sau khi thực hiện đòn Chudan-oi-tsuki.

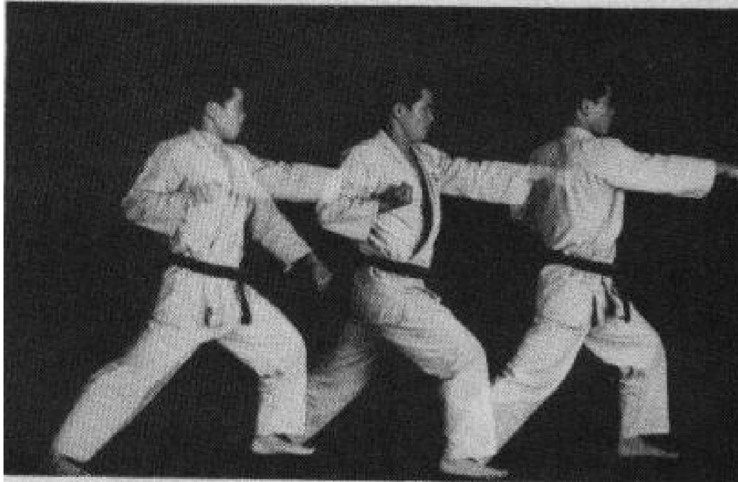
Bạn có thể thực hiện đòn Chudan-oi-tsuki trước khi xoay vòng bao nhiêu lần tùy thích. Ở tư thế cuối cùng của đòn Chudan-oi-tsuki bạn dừng lại ở tai phải đấm và chân phải tấn trước.

Thực hiện quay sau: Di chuyển chân trái (chân phía sau) sang bên phải và xoay cùng lúc cả 2 bàn chân 180^0 và đứng trong tư thế Hidari-gedan-barai. Bạn làm đúng thì bạn sẽ thực sự đứng ngược lại với tư thế ban đầu (trước khi xoay). Trong tư thế này bạn tiếp tục lặp lại đòn Chudan-oi-tsuki vài lần nữa.



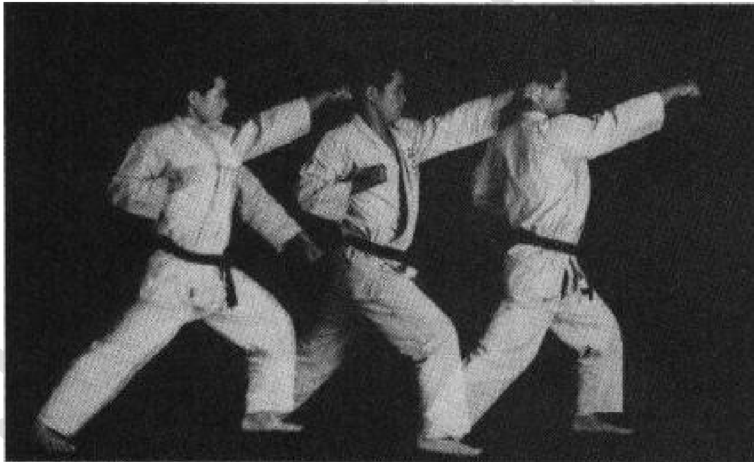
3. **Chudan-gyaku-oi-tsuki (đấm trung đẳng ngược tấn).**

Giống đòn Chudan-oi-tsuki ngoại trừ tay phải đấm và chân trái ở phía trước.



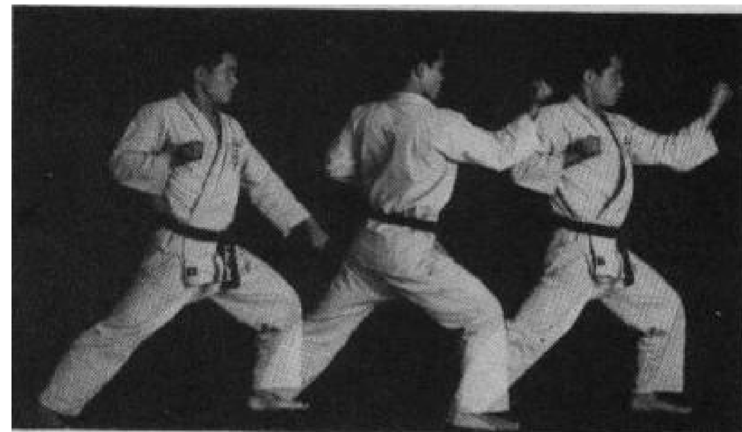
4. **Jodan-oi-gyaku-tsuki (đấm thượng đẳng ngược tấn).**

Đòn này giống với đòn Chudan-gyaku-oi-tsuki ngoại trừ mục tiêu là thượng đẳng (vùng mặt). Việc xoay vòng sau khi thực hiện một chuỗi đòn đấm cũng giống như ở trên.



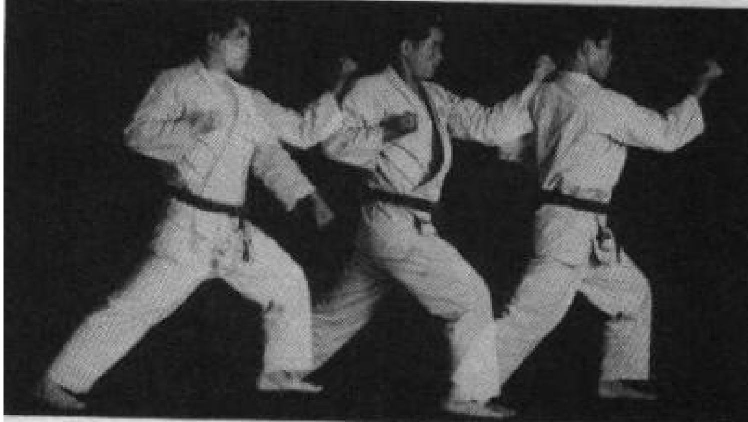
5. **Chudan-soto-uke (đỡ trung đẳng gạt ra ngoài, cùng tấn).**

Tư thế giống đòn Chudan-oi-tsuki ngoại trừ tay phải thay vì tấn công thì bạn thực hiện phòng thủ gạt từ trong ra ngoài. Khi kết thúc một chuỗi đòn đỡ bạn xoay người bằng cách đẩy chân trái ra phía sau và đứng ở tấn tấn Hidari-zenkutsu-tachi.



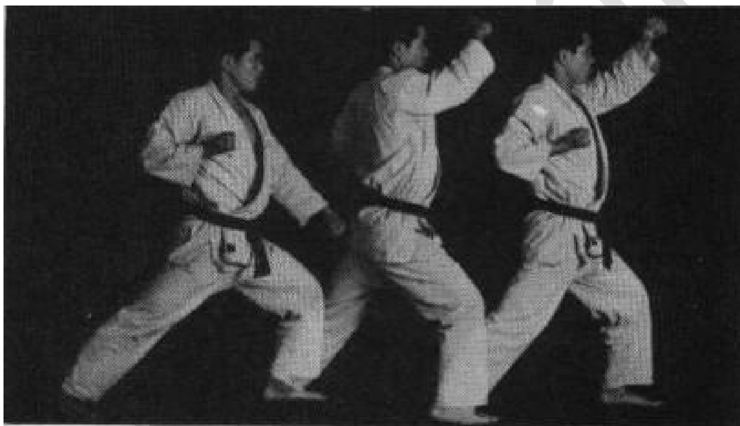
6. **Chudan-gyaku-soto-uke (đỡ trung đẳng, gạt ra ngoài, ngược tấn).**

Đòn này giống với Chudan-sôt-uke ngoại trừ tay phải đỡ trong khi chân trái ở phía trước.



7. **Jodan-uke (đỡ thượng đẳng).**

Đây là đòn đỡ dùng để đỡ những đòn tấn công vào vùng thượng đẳng. Tư thế chuẩn bị cũng giống những đòn ở trên ngoại trừ tay đỡ đưa vòng lên cao.



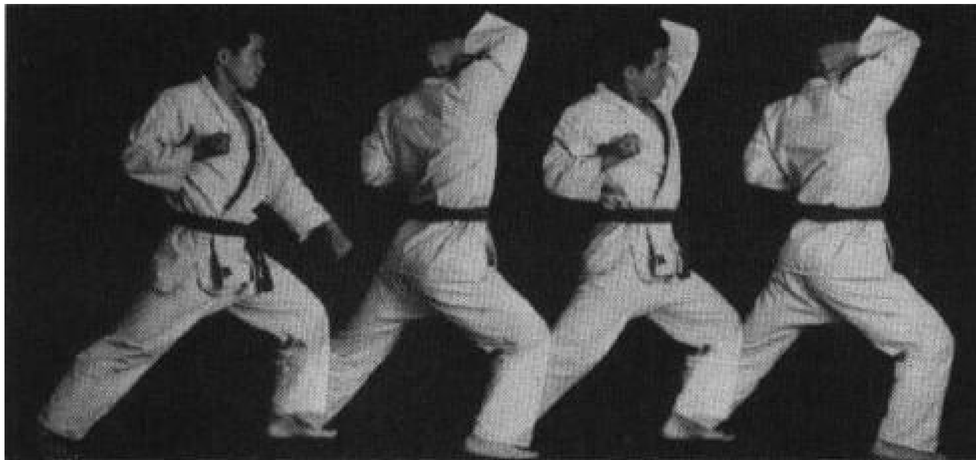
8. **Jodan-gyaku-uke (đỡ thượng đẳng ngược tấn).**

Đòn này giống với Jodan-uke ngoại trừ tay phải đưa lên trong khi chân trái ở phía trước.



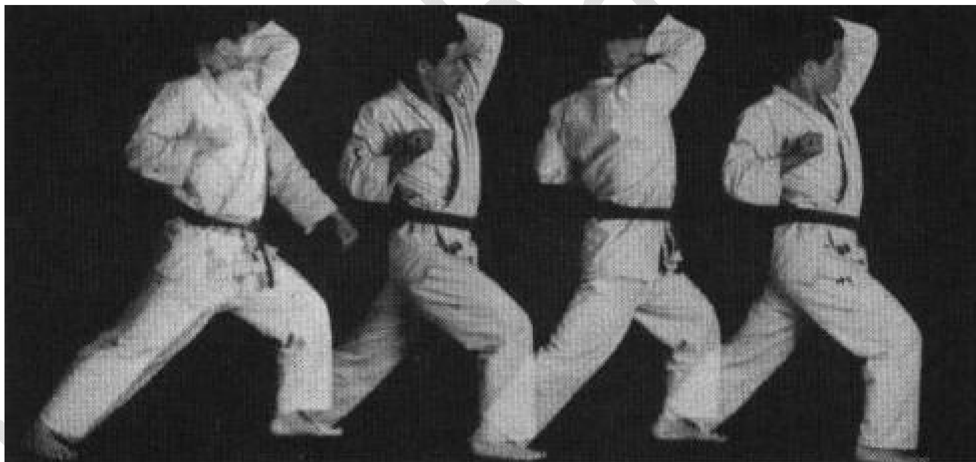
9. Zenkutsu-hiji-age-uchi. (đánh cùi chỏ lên trên, cùng tấn)

Bắt đầu với tấn trước chân trái. Khi đó bước chân phải lên một bước đồng thời đẩy cùi chỏ tay phải lên cao. Sau đó tiếp tục với bên còn lại.



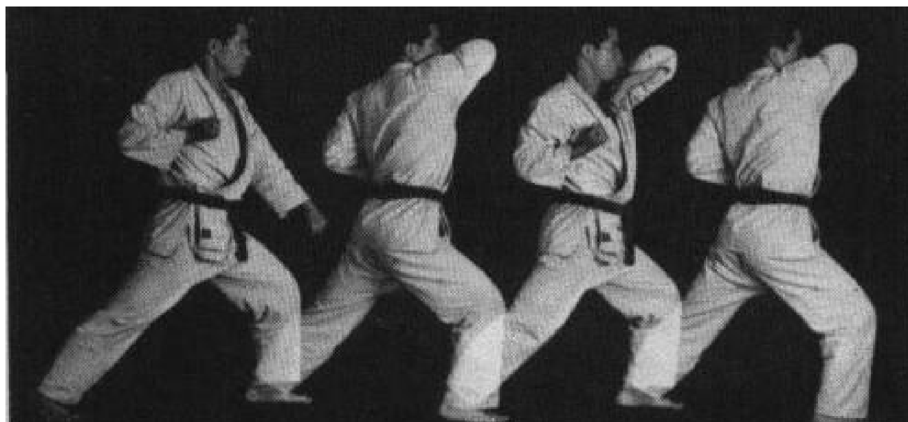
10.Zenkutsu-gyaku-hiji-age-uchi. (đánh cùi chỏ lên trên, ngược tấn)

Đòn này giống với Zenkutsu-hiji-age-uchi ngoại trừ cùi chỏ tay phải đẩy lên với chân trái ở phía trước.



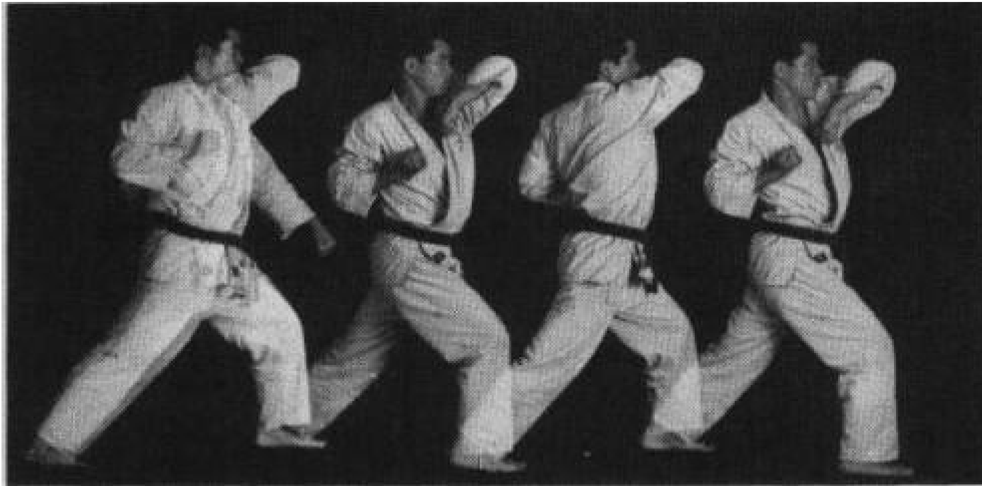
11.Hiji-soto-uchi. (đánh cùi chỏ vòng, cùng tấn)

Đòn này cũng giống với Zenkutsu-hiji-age-uchi nhưng thay vì cùi chỏ được đánh lên trên thì nó được đánh vòng. Mục tiêu là đầu của đối thủ. Chân và tay di chuyển giống Zenkutsu-hiji-age-uchi.



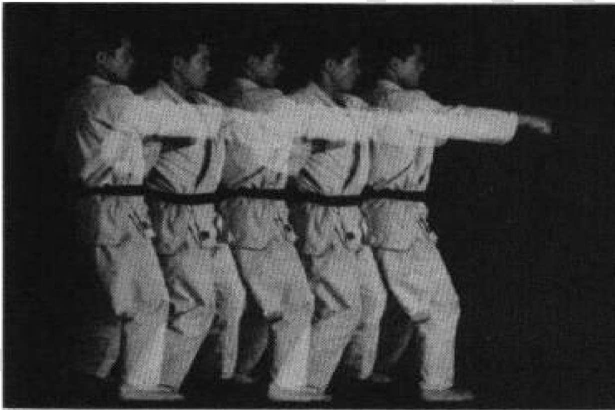
12.Hiji-gyaku-soto-uchi (đánh cùi chỏ vòng, ngược tấn)

Đòn này giống với Hiji-soto-uchi ngoại trừ cùi chỏ tay phải đánh vòng trong khi chân trái ở phía trước.



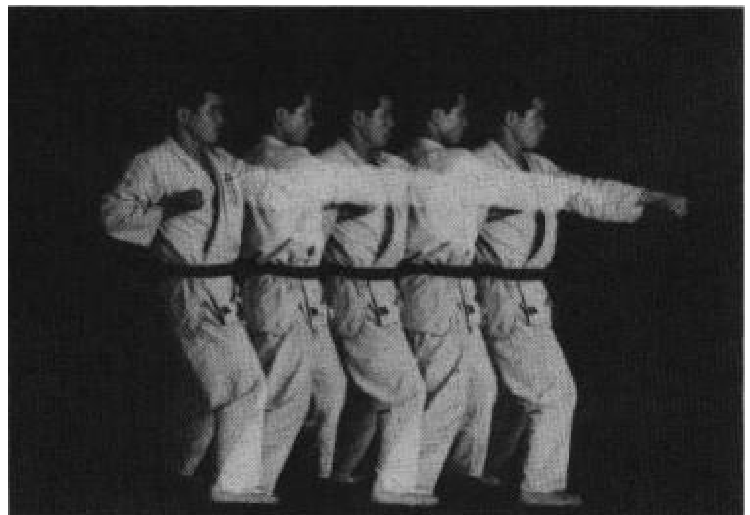
13.Sansen-tsuki (đấm với tấn chiến đấu)

Bắt đầu bằng tấn chiến đấu (Sansen-tachi), đấm đòn Migi-chudan-tsuki (tay phải đấm trung đẳng). Lặp lại với tray trái (Hidari-chudan-tsuki).



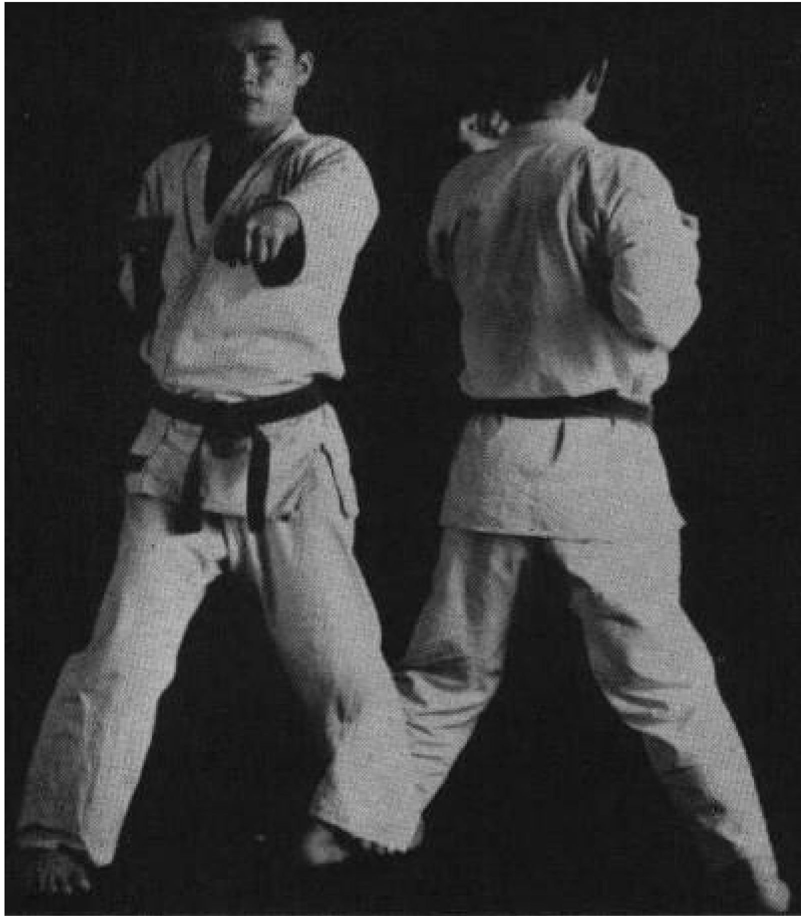
14.Sansen-gyaku-tsuki (đấm với tấn chiến đấu, đấm ngược tấn).

Đòn này giống với Sansen-tsuki ngoại trừ tay phải đấm trong khi chân trái ở trước.



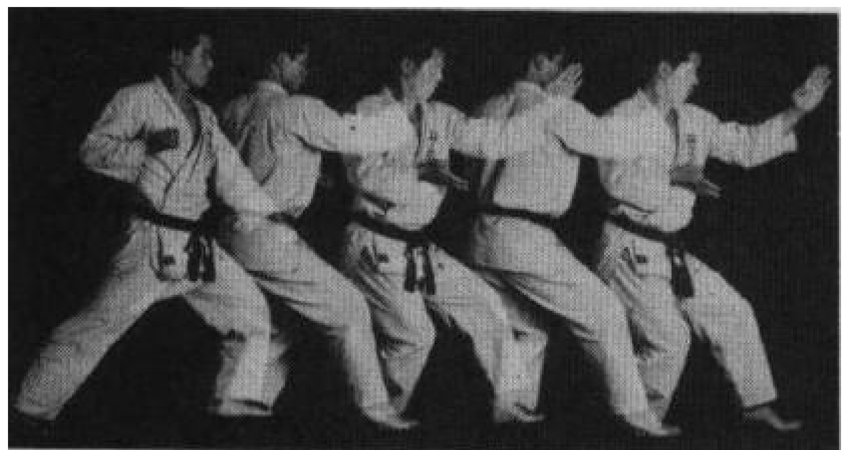
15.Xoay người sau khi thực hiện đòn Sansen-tsuki.

Sau khi thực hiện một chuỗi đòn Sansen-tsuki dừng lại với chân phải ở trước (tấn phải) khi đó lấy chân trái làm trụ, xoay 180^0 sang bên trái và kêt thúc bằng tấn trái.



16.Tegatana-uke

Trong tư thế Hidari-gedan-barai bước chân phải tới trước tạo thành tấn Migi-Kokutsu-tachi. Cùng lúc đó đưa tay phải lên ra đòn Tegatana-uke. Tiếp tục với tay còn lại.



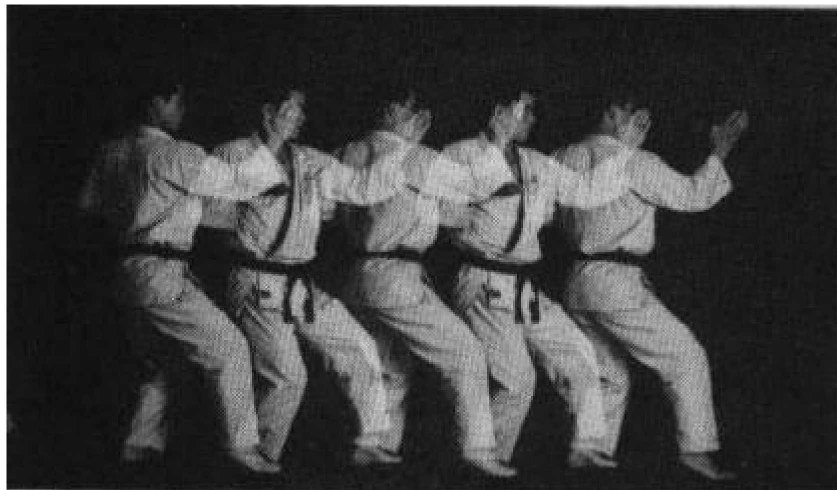
17.Xoay người sau khi thực hiện một chuỗi đòn Tegatana-uke.

Dừng lại với chân trái ở trước. Bắt đầu xoay hai bàn chân 180^0 với trục là gót chân. Cùng lúc đó đảo ngược vị trí của hai tay kết thúc với tư thế Migi-tegatana-uke.



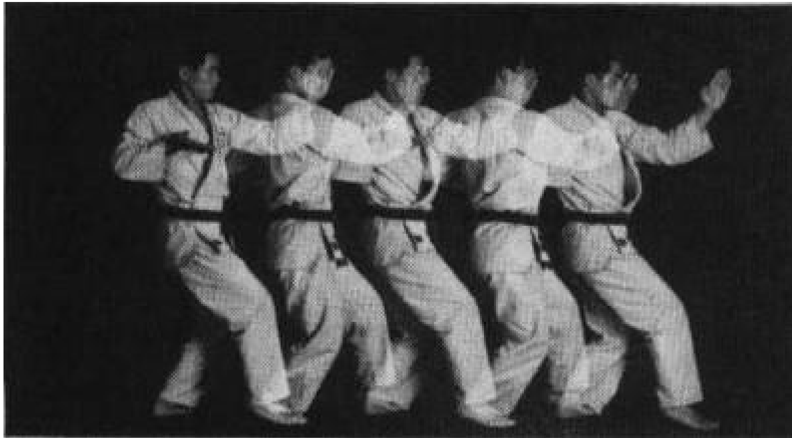
18.Shotei-uke

Đứng ở tư thế tấn sau hoặc tấn con mèo, chân trái ở trước. Đặt tay ở tư thế Hidari-gedan-barai. Khi đó bước chân phải tới trước và để tay phải ở tư thế Shotei-uke (đỡ bằng ức bàn tay), tiếp tục với tay còn lại.



19.Shotie-gyaku-uke.

Giống với đòn Shotei-uke chỉ khác là tay phải trong tư thế Shotei-uke còn chân trái ở phía trước.



20.Segatana-uke.

Đòn này giống với Shotei-uke ngoại trừ dùng cạnh trong bàn tay thay vì dùng ức bàn tay.

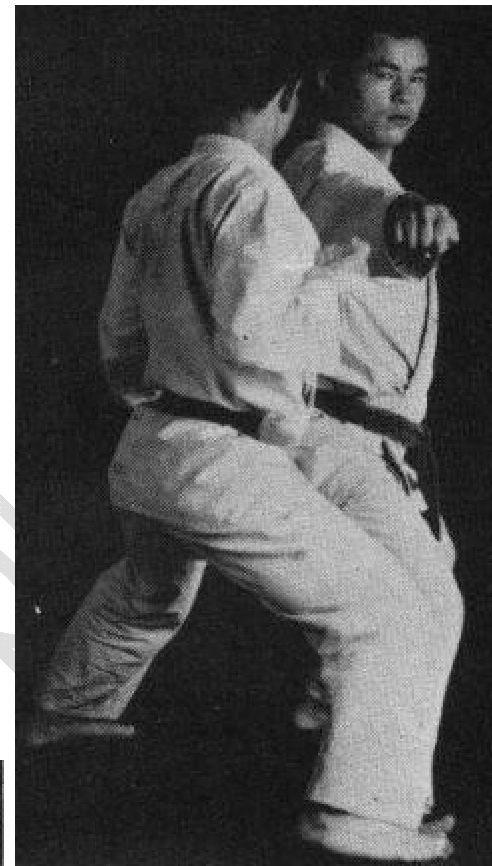


21.Koken-uke.

Đòn này giống với Shotei-uke ngoại trừ dùng phần ngoài của cổ tay thay vì ức bàn tay. Điểm dừng của phần trên cổ tay là ngang tầm với mắt.

(Các đòn trong mục 20 và 21 đều có thể làm ngược tấn).





22.Kaiten-jun-tsuki (xoay và đấm).

Bắt đầu với tấn Hidari-gedan-barai với tay trái ở trước. Bắt đầu bước chân phải tới trước bằng cách xoay chân trái 90^0. Khi bước chân phải nên để sát vào chân trái khi di chuyển ngang qua chân trái nhưng chân phải không chạm xuống sàn. Ngay tại lúc này đẩy mạnh chân phải về trước và đấm tay phải. Dừng lại ở tấn con ngựa (Shiki-tachi). Hai chân đặt trên một đường thẳng về phía trước. Tiếp tục với bên còn lại. Chú ý rằng đòn này rất nhanh, trông nó giống như cần rất nhiều thời gian để thực hiện các công đoạn nhưng thật sự các công đoạn xảy ra tức thời.



Oi-geri (Đá)

1. Oi-mae-geri (Đá thốc).

Bắt đầu với tư thế Hidari-gedan-barai cùng với hai bàn tay để lỏng. Đá chân phải vào ngực của đối thủ. Điểm tiếp xúc là ức bàn chân. Việc rút chân về nhanh là rất quan trọng. Tiếp tục với chân còn lại.



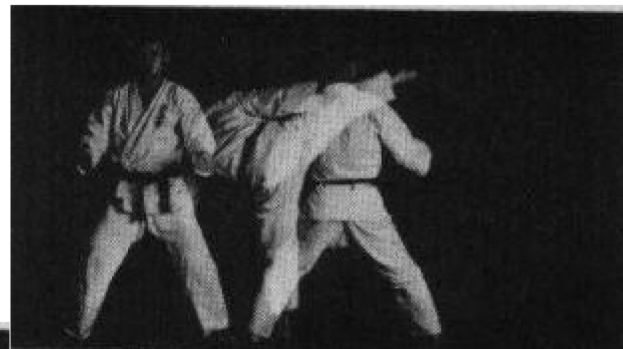
2. Oi-mae-geri-age.

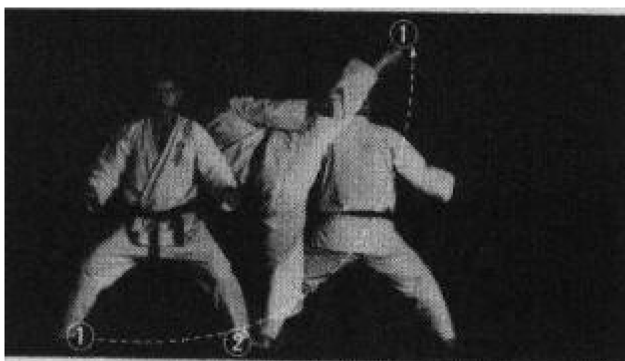
Dòn này giống với Oi-mae-geri ngoại trừ chân đá sẽ đá cao hơn vào mặt và đầu đối thủ.

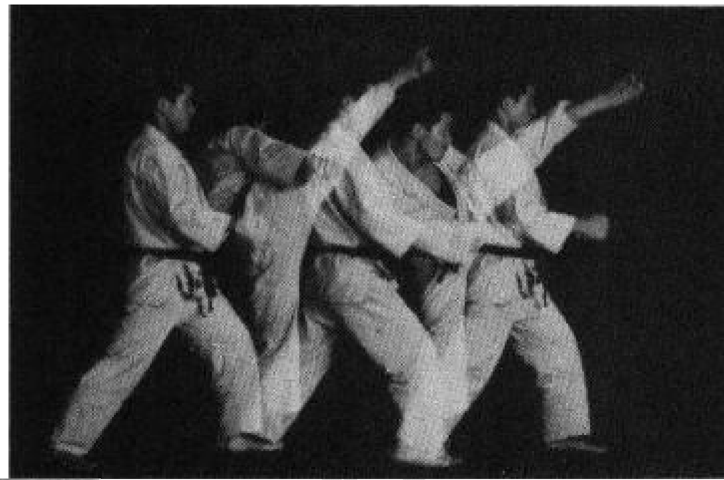


3. Oi-yoko-gery (đá tống ngang).

Bắt đầu với tấn Kiba-tachi. Xoay 180^0 trên chân trái và đá cạnh bàn chân phải vào đối thủ. Tiếp tục với chân còn lại. Phải chắc chắn rằng bạn thu chân về ngay sau khi đá.

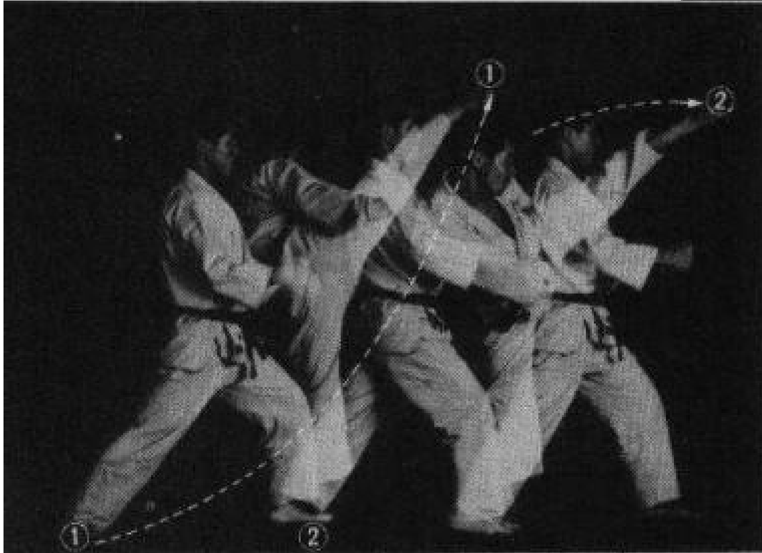


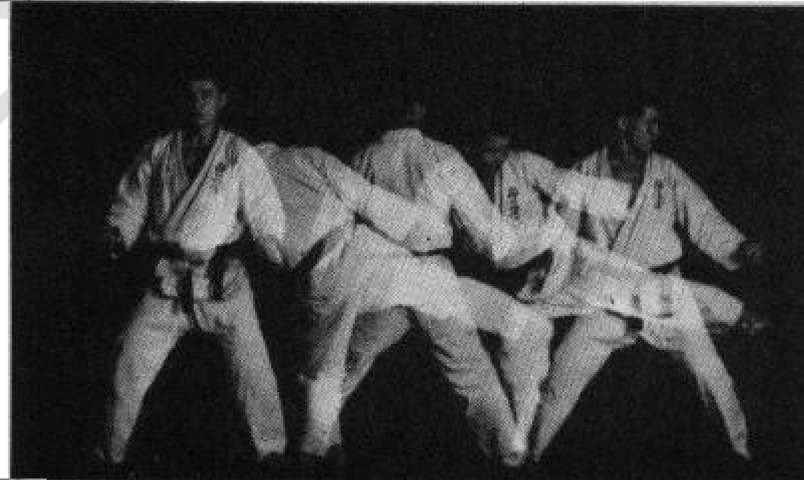




4. Oi-mawashi-geri (đá vòng).

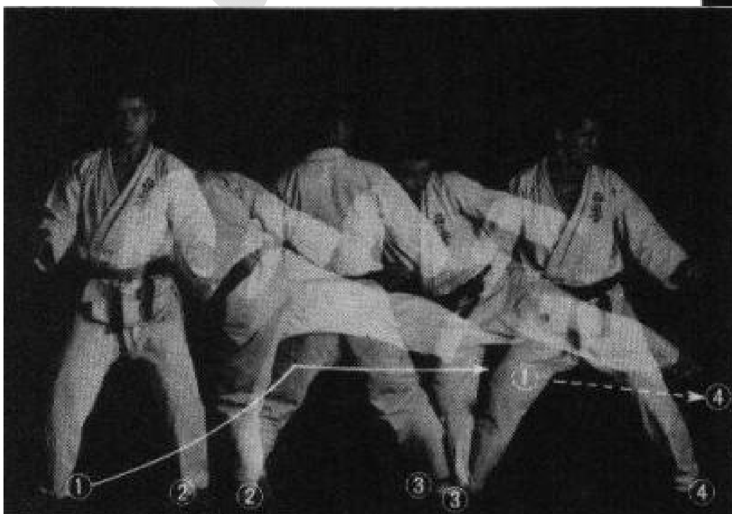
Bắt đầu với tư thế Oi-mae-geri, di chuyển chân phải về trước bằng cách di chuyển vòng và tấn công vào thái dương của đối thủ bằng mu bàn chân (Naka-ashi). Tiếp tục với chân còn lại.





5. Oi-ashigatana

Bắt đầu bằng tư thế Han-kiba-tachi (tấn con ngựa nhưng độ rộng 2 chân chỉ bằng 1 nửa). Xoay 180^0 bằng chân trái và đá cạnh bàn chân phải vào đói thủ. Tiếp tục với chân còn lại.



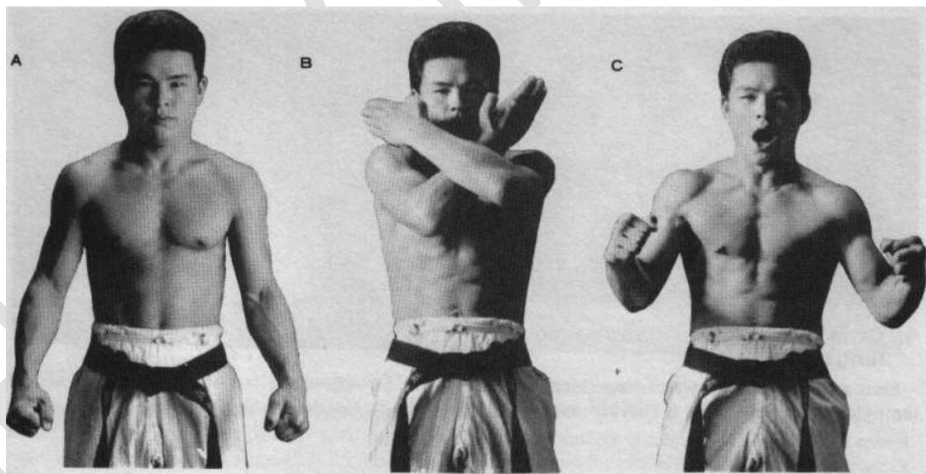
- ## Breathing (Cách thở).

Một trong những cái quan trọng của Karate đó là thở đúng cách. Một người bình thường thở trung bình 60% thể tích của phổi của họ, một người tập Karate thì phải thở trên số đó. Bộ phận tác động đặc biệt đến hơi thở là bụng dưới, cách rốn xuống dưới 5 đến 10cm. Những cơ ở phần này phải thật cứng chắc để tập Karate một cách hiệu quả nhất. Và việc thở đúng sẽ giúp ích rất nhiều cho việc phát triển các bắp thịt này. Tất nhiên việc thở đúng cũng làm tăng thêm sức khỏe và tinh thần.

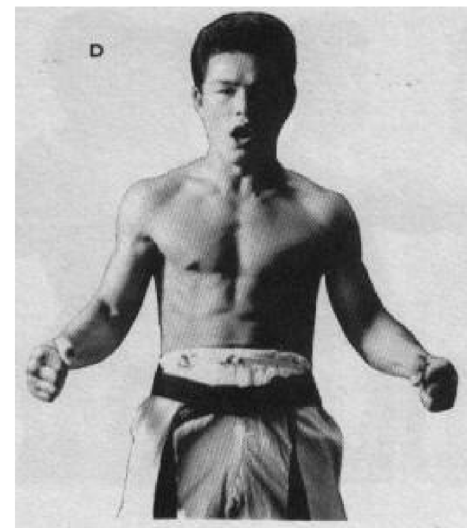
1. Ikubi

Một chuỗi hơi thở hướng dẫn dưới đây trong Karate gọi là Ikubi và nó được tập hằng ngày như một bài tập cơ bản.

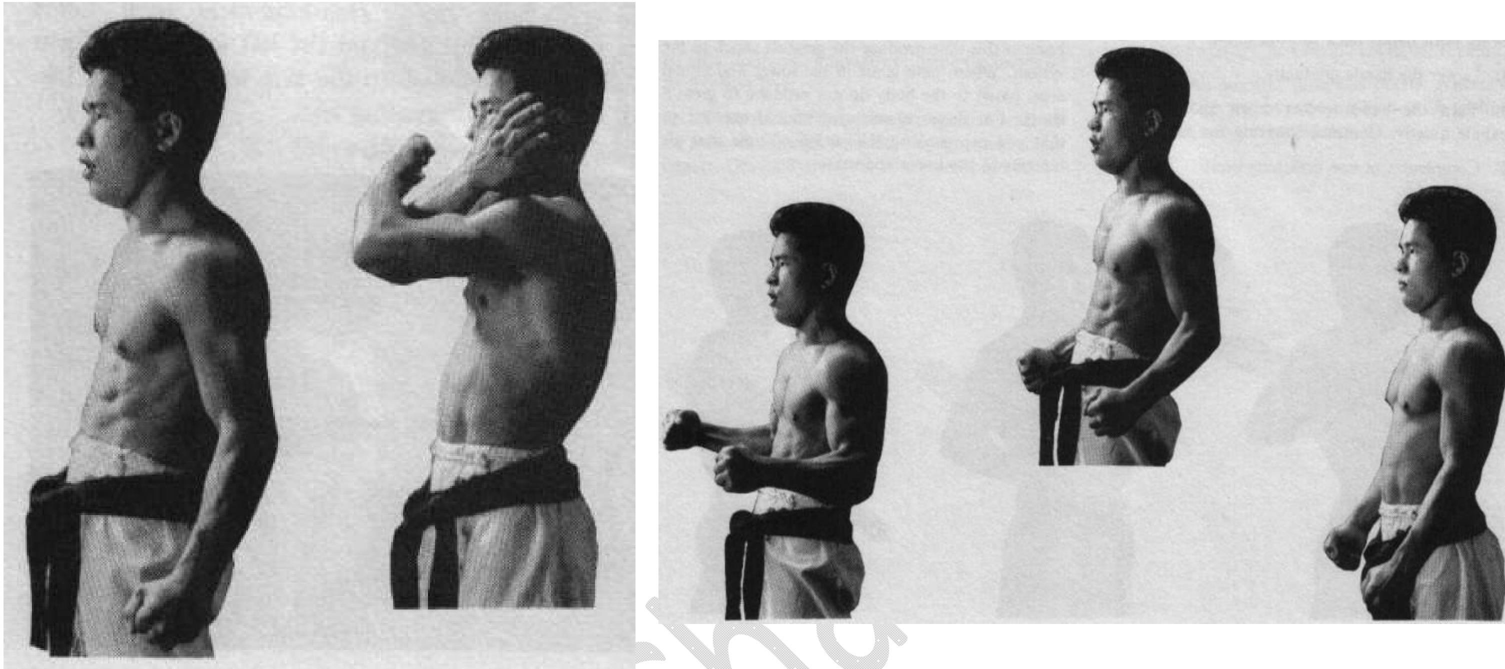
A-B: Đứng với hai bàn tay nắm chặt và hít vào một cách nhẹ nhàng (giống như không ai có thể nghe tiếng bạn hít vào). Trong khi hít vào nâng hai bay bạn lên, đưa chéo nhau sang hai bên của mặt. Hít vào nhẹ nhàng và đầy nhất (không hít được nữa). Từ đầu đến cuối hãy luôn tập trung nén khí xuống bụng dưới.



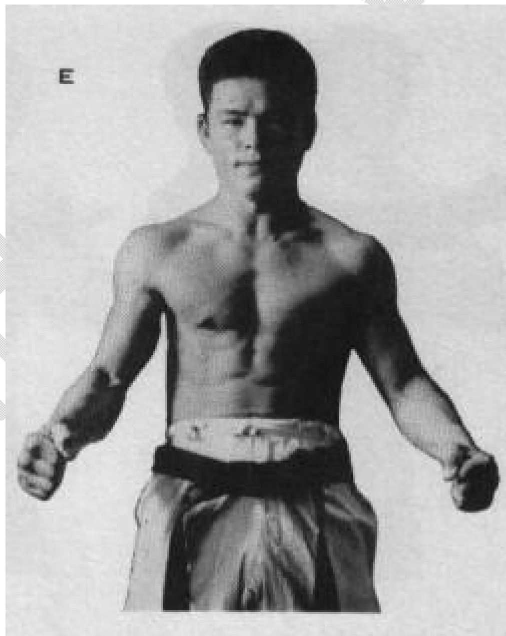
C-D: Khi bạn hít vào đầy rồi, hãy thở ra thành tiếng to, cố gắng tập trung đẩy khí ra từ bụng dưới. Khi thở ra kéo hai tay của bạn xuống và hạ thấp xuống hai bên cùng với hơi thở thở ra ngoài. Tại khúc cuối của hơi thở hãy gồng cứng tất cả các cơ bắp của cơ thể bạn đặc biệt là bụng dưới.



- Ikubi nhìn từ bên cạnh**:**



E: Tư thế hoàn thành một vòng thở Ikubi.

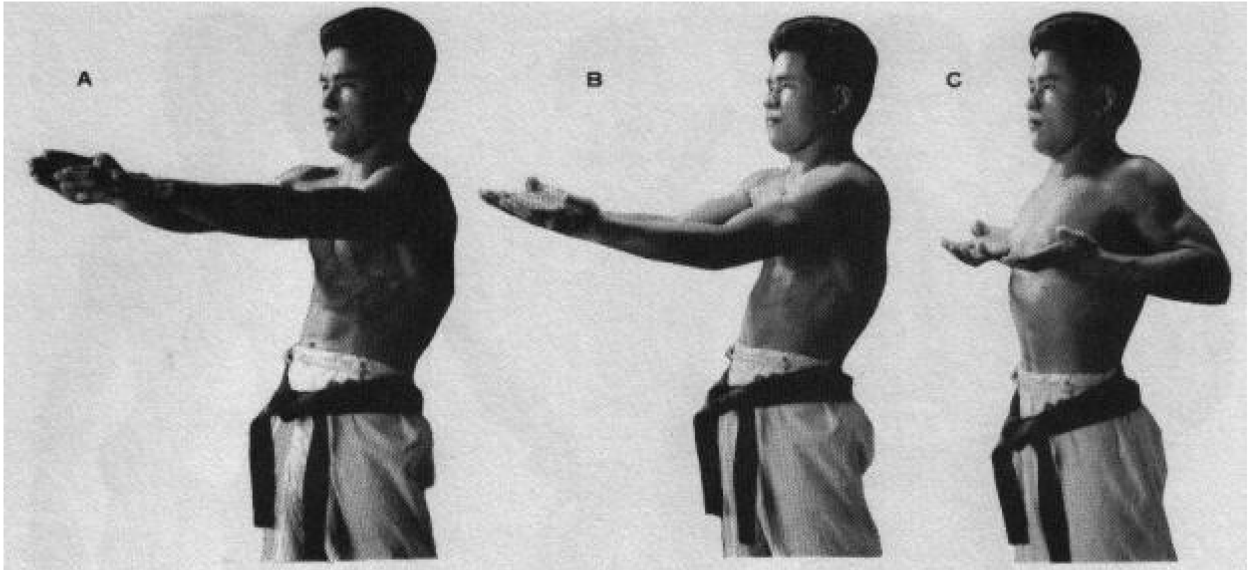


2. Thở thuận.

A. Duỗi thẳng hai tay của bạn ra phía trước.

B. Xoay hai bàn tay hướng lên trên.

C. Hít vào thật sâu và không có tiếng động, đồng thời kéo hai tay bàn về cạnh sườn.



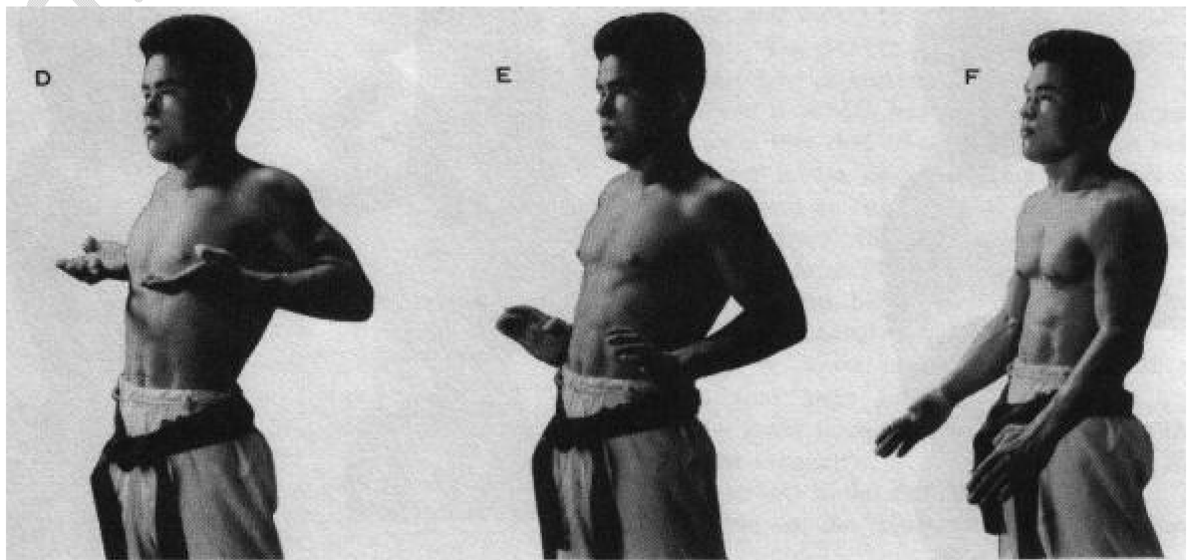
D. Từ từ hạ thấp tay.

E. Xoay bàn tay hướng xuống và bắt đầu thở ra cũng trong yên lặng (không nghe thấy hơi thở). Tiếp tục hạ thấp hai tay.

F. Tư thế hoàn thành xong một vòng thở.

Trong khi chiến đấu bạn phải thở ra một cách yên lặng để đối thủ bạn không biết khi nào bạn thở ra.

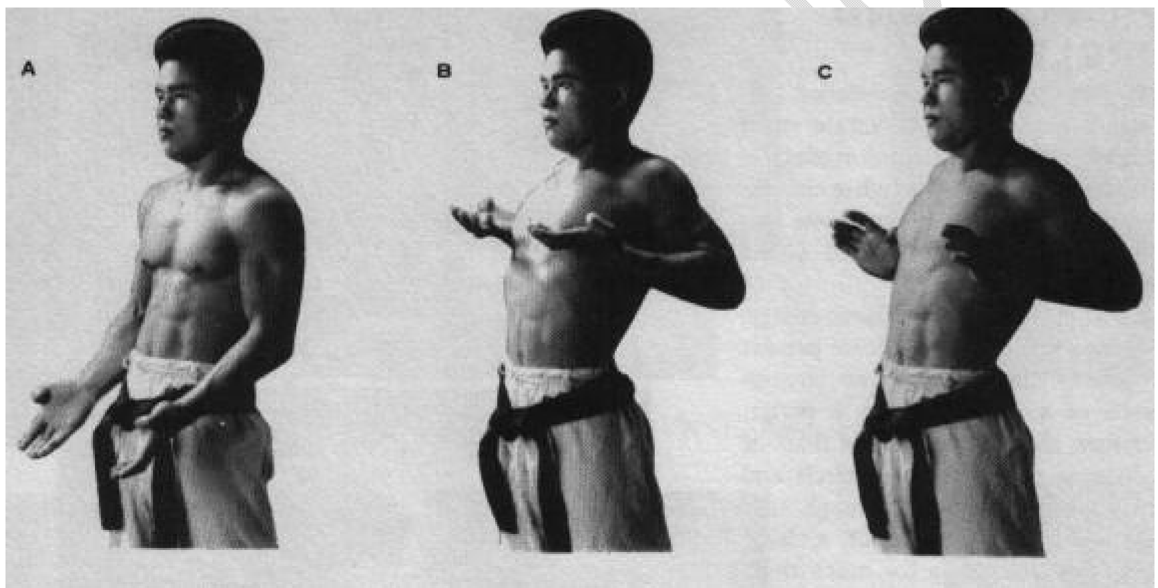
Tại lúc kết thúc hơi thở (thở hết khí ra rồi) cơ thể rất dễ bị tấn công (dễ bị tổn thương). Trong lúc này một cú đánh sẽ làm tổn thương cả cơ thể. Khi khí nằm ở bụng dưới một cú đánh sẽ không ảnh hưởng gì. Vì thế tập bài tập này bạn sẽ kéo dài thời gian khí ở bụng dưới giúp cơ thể an toàn hơn.



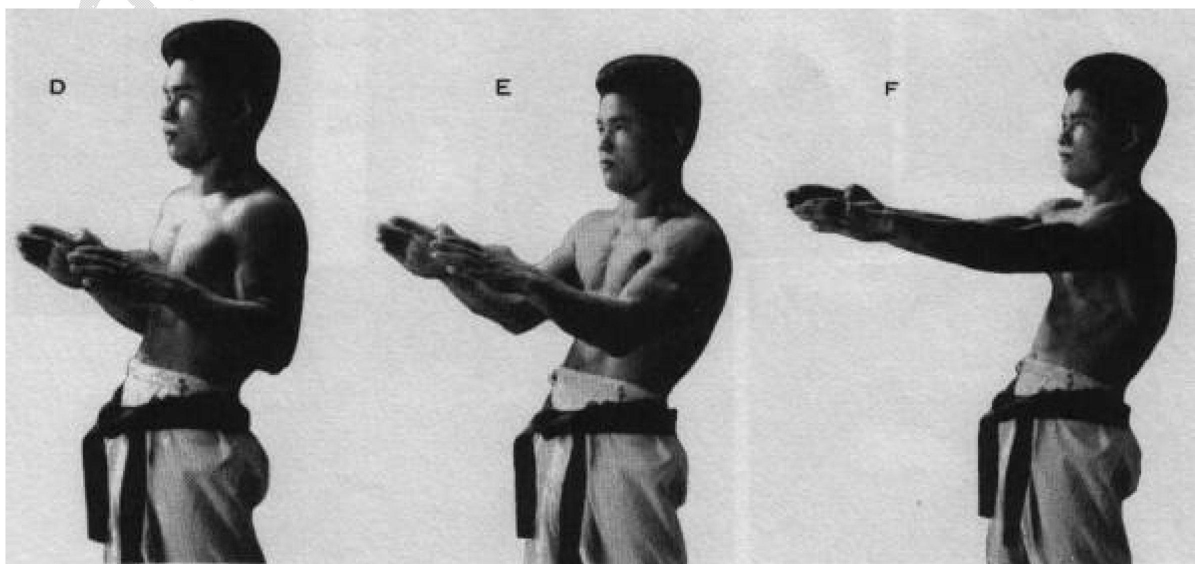
3. Thở nghịch.

Việc tập đi tập lại bài tập này là rất quan trọng để tập tốt Karate.

A. Đứng trong tư thế hai khủy tay hơi cong, lòng bàn tay hướng lên trên.
B. Bắt đầu hít vào, cùng lúc đó nâng hai bàn tay lên cao tầm ngang vai.
C. Tại lúc đã hít đầy nhất rồi hãy dừng lại và gồng căng cứng tất cả các bắp thịt, đặc biệt là cơ vùng bụng dưới, chân và ngón tay giữa. Sau đó xoay hai bàn tay xuống.



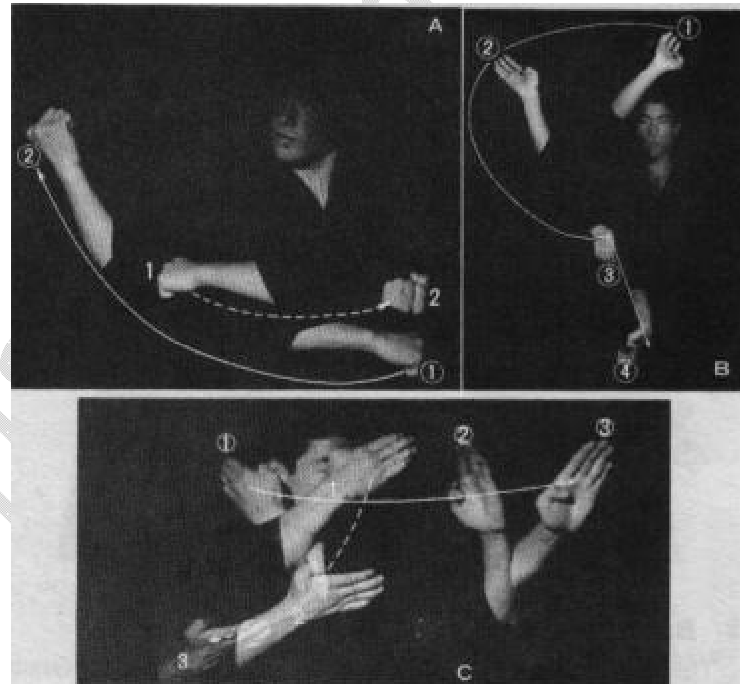
D. Hạ thấp bàn tay nhưng giữ cho những ngón tay căng cứng như lúc bạn đang xỉa vào đối thủ.
E. Giữ hơi thở của bạn (vẫn chưa thở ra), gồng cứng bụng dưới, cơ sườn và những ngón tay. Đẩy bàn tay tới trước.
F. Bắt đầu từ tư thế này hãy thư giãn và thở ra. Đồng thời hạ bàn tay bạn xuống về vị trí như tư thế A.



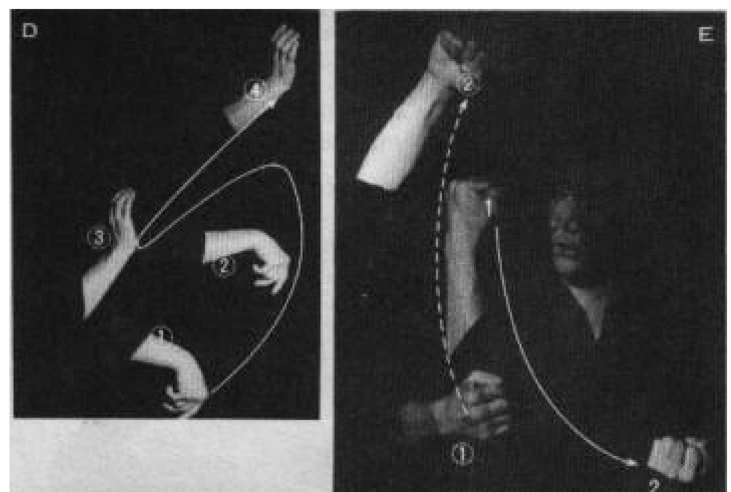
- ## The point and circle.

Như đã nói ở trên, phần lớn các trường dạy Karate đều dạy tấn công và phòng thủ theo đường thẳng nhưng thật ra di chuyển vòng mới là hữu hiệu nhất. Thật thú vị khi cũng nói rằng các môn võ của Ấn độ và Trung quốc đều nhấn mạnh việc di chuyển vòng.

Theo như được học, momen động lượng do di chuyển vòng sẽ có lực li tâm lớn, và có lợi về khoảng cách. Vì thế người tập Karate phải nghĩ về cái hông của anh ta như trung tâm của vòng tròn. Nắm đấm của anh ta đi ra từ hông theo đường cong có chu vi rất lớn. Đòn đấm như thế sẽ mạnh hơn đòn đấm thẳng rất nhiều.



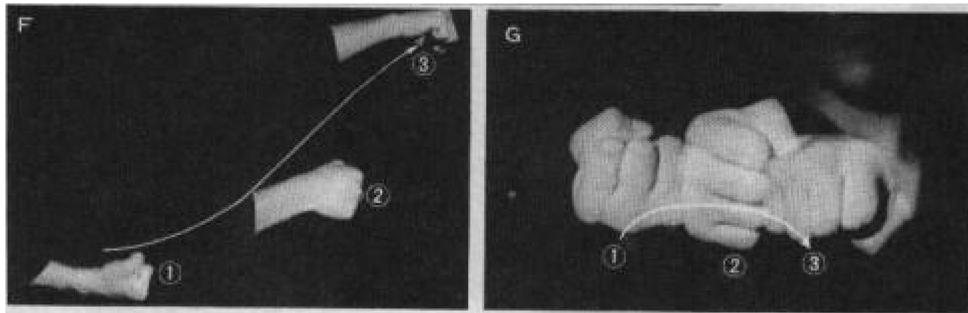
A. Chudan-naka-uke (đỡ trung đẳng gạt ra ngoài).
B. Enkei-shotei-shita-uke (đỡ từ trên xuống bằng lòng bàn tay di chuyển vòng).
C. Tagatana-naka-uchi (đỡ bằng cạnh ngoài bàn tay, gạt từ trong ra ngoài).



D. Koken-shotie-uke.
E. Jodan-uke (đỡ thượng đẳng).

F. Jodan-seiken-tsuki (đấm thượng đẳng).

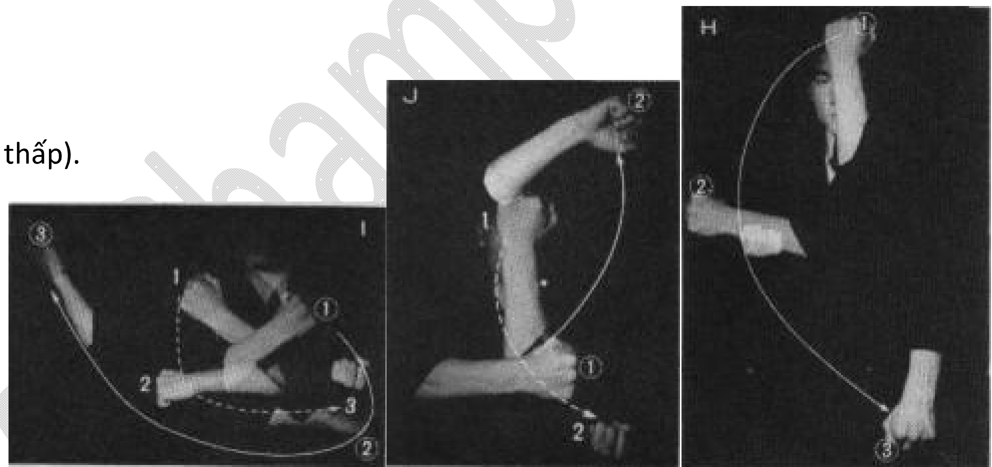
G. Jodan-seiken-tsuki nhìn từ phía trước. Ngay lúc tiếp xúc với mục tiêu nắm đấm được xoay mạnh.



H. Gedan-oroshi (đấm thấp).

I. Chudan-naka-uke (đỡ trung đẳng từ trong ra ngoài).

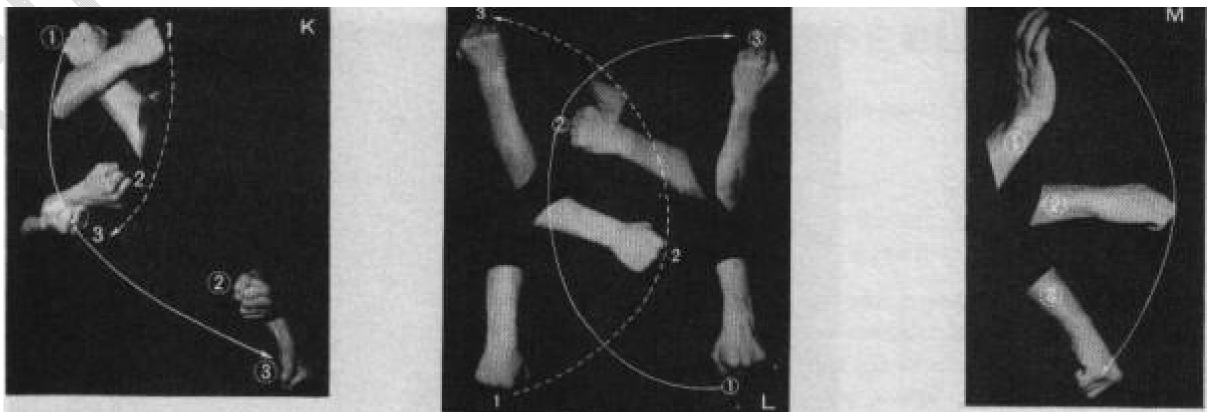
J. Jodan-uke (đỡ thượng đẳng).



K. Gedan-barai (đỡ hạ đẳng)

L. Chudan-naka-uke cả hai bên.

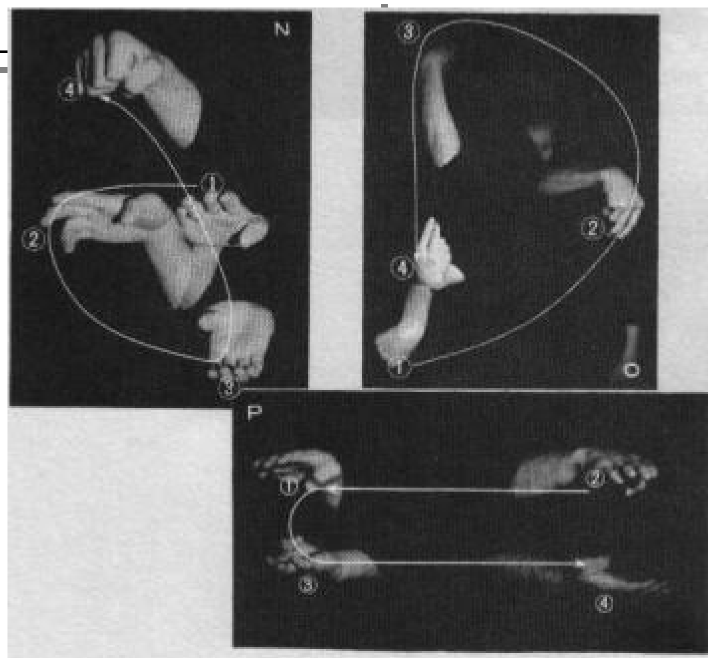
M. Sage-uchi.



N. Tegatana-urakake-ue-tsuki (tay đao nắm lại và đấm).

O. Enkei-koden-shita-uchi.

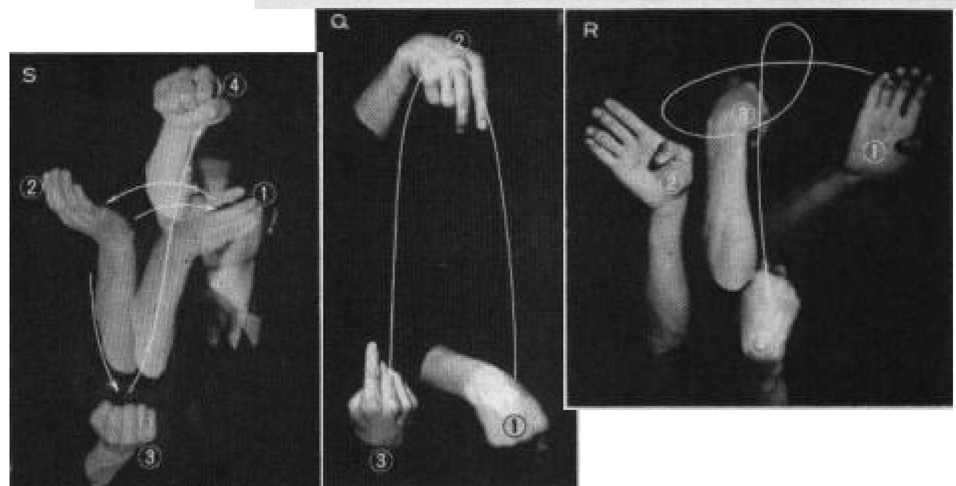
P. Omote-urakake.



Q. Kaiken-koken-mawashi-oroshi-uchi.

R. Sotoe-kake-oroshi-uchi.

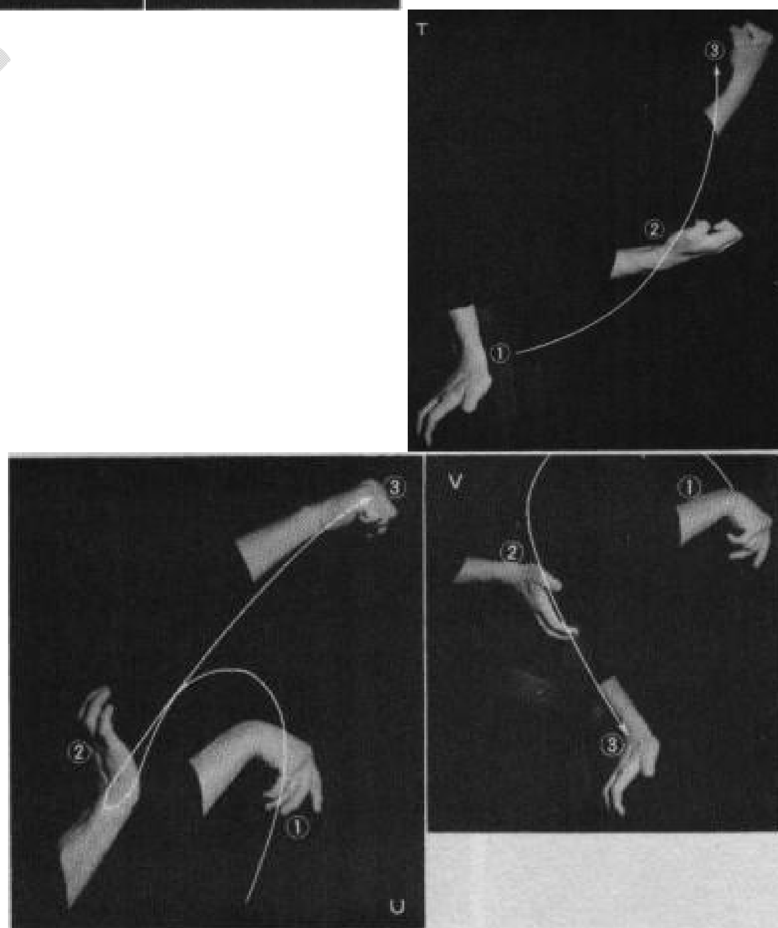
S. Tagatana-urakake-tsuki.



T. Age-uchi.

U. Koken-enkei-ue-tsuki.

V. Koken-shotei-uke.



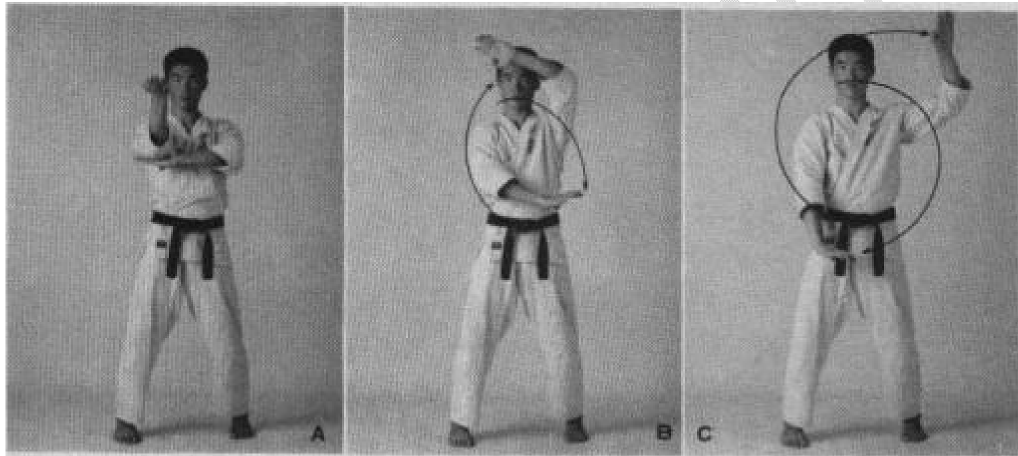
- # Mawashi-uke (đỡ vòng)

1. Migi-mawashi-uke (đỡ vòng bằng tay phải).

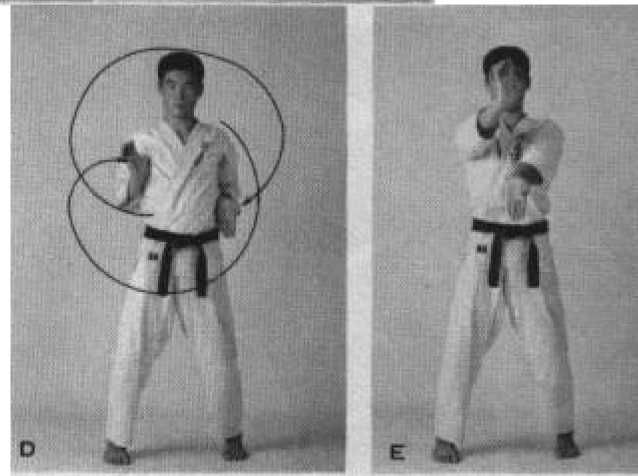
A. Bắt đầu bằng tấn song song, nâng tay phải lên và cong tại khủy tay. Khủy tay đặt sát vào cạnh sườn. Tiếp theo xoay vòng tay trái qua trước mặt và đặt ở dưới khủy tay phải, lòng bàn tay hướng xuống.

B. Bây giờ tay phải mở rộng xuống dưới tạo thành di chuyển vòng, trong khi tay trái vòng qua trước mặt.

C. Tay phải mở rộng vòng xuống , trong khi tay trái tiếp tục vòng của nó ngang qua mặt và sang bên cạnh.



D. Hai tay bây giờ ở trong tư thế đỡ đòn đấm: Tay phải ở ngang tầm vai bảo vệ phần thân trên và mặt. Tay trái ở phần hông bảo vệ phần dưới cơ thể và dưới háng (nam giới). Cả hai tay đều dùng ức bàn tay để bảo vệ được tốt nhất.

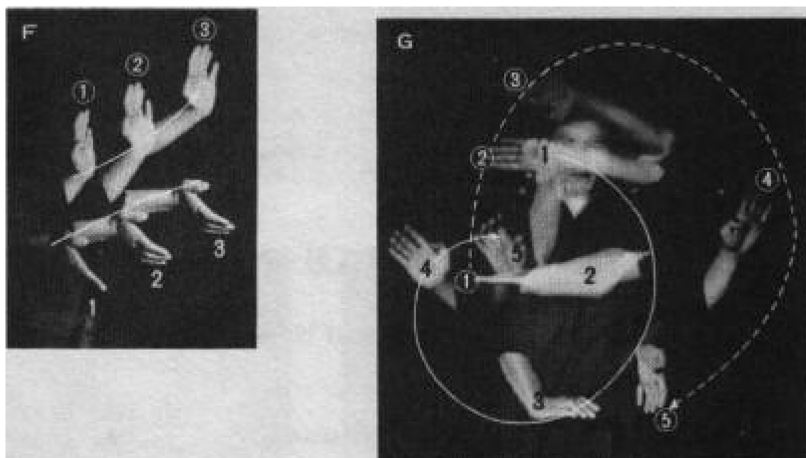




E. Hai tay đẩy ra phía trước và ức bàn tay để trong tư thế đòn Shotei-oshi.

F. Hình E nhìn từ bên cạnh.

G. Một chuỗi hoạt động của tay để thành Shotei-oshi.





2. **Hidari-mawashi-uke (đỡ vòng bằng tay trái).**

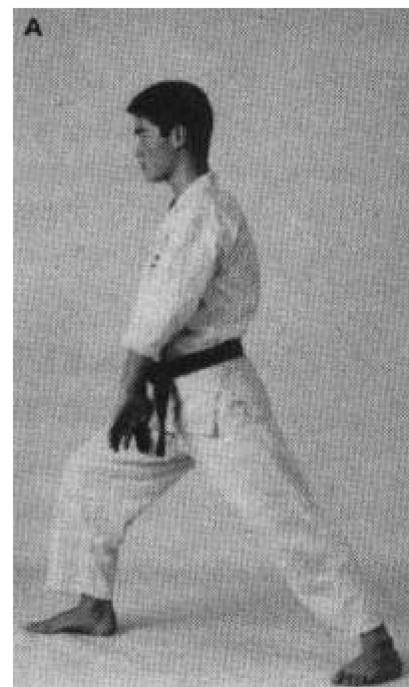
Nó giống đòn Migi-mawashi-uke chỉ khác là tay phải và tay trái đổi chỗ cho nhau.

- ## Enkei-gyaku-tsuki

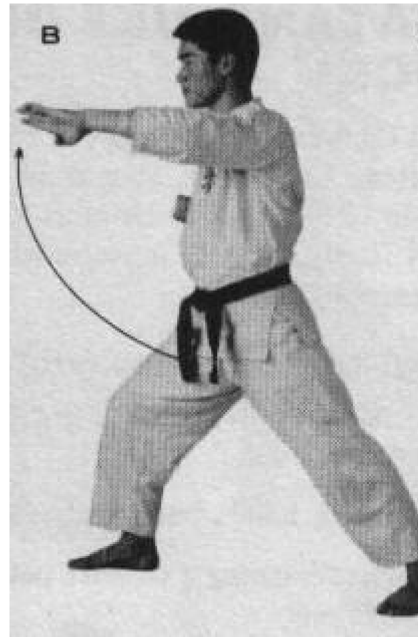
1. **Migi-enkei-gyaku-tsuki.**

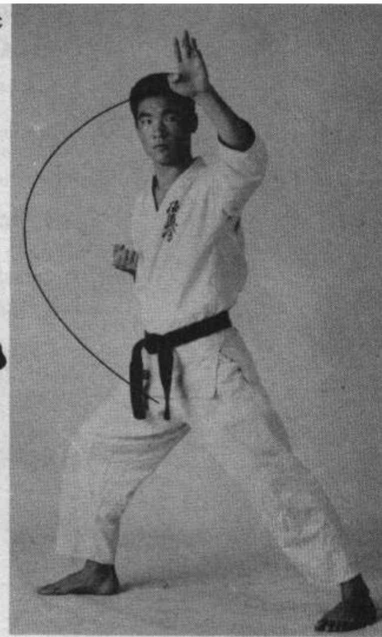
Đòn này đặc biệt hữu dụng khi tấn công từ phía sau hoặc bên cạnh. Khi đã tấn công kiểu này, xoắn cơ thể bạn và đứng trong tư thế đòn Tegatana-kake (tay đao móc). Đòn này sẽ có hiệu quả cao khi vai bạn xoay 180^0 và cùng với luyện tập thường xuyên bạn sẽ rút ngắn được thời gian ra đòn.

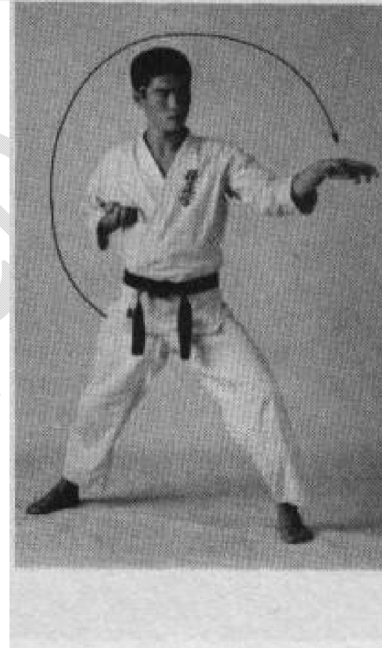
A. Bắt đầu với tấn trước, di chuyển trái bạn lên trên và ra phía trước.

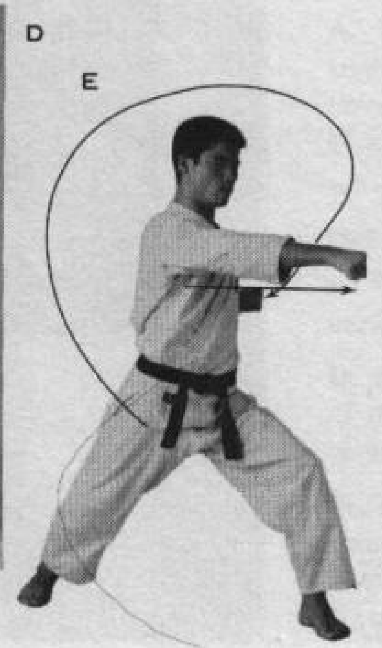


- **B.** Bắt đầu di chuyển tay trái lên trên theo đường vòng.
- **C.** Bắt đầu xoay cơ thể bạn về phía trái và tay phải rút ra sau.





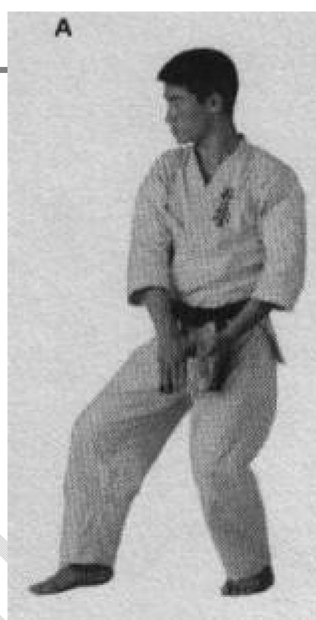




- **D.** Khi đó đỡ đòn tấn công của đối thủ bằng Tegatana-kake.
- **E.** Kéo đối thủ làm mất thăng bằng của họ và tấn công bằng đòn đấm tay phải.

2. Hidari-enkei-gyaku-tsuki.

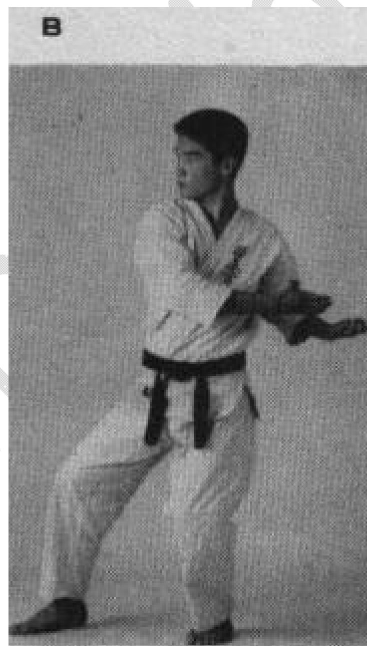
Đòn này giống với đòn trên nhưng tay ngược lại.



- **Tegatana-uke**

Trong tất cả các đòn đỡ của Karate, đòn đỡ bằng tay đao được sử dụng thường xuyên nhất. Trong đòn đỡ này sẽ thực hiện một nửa vòng tròn.

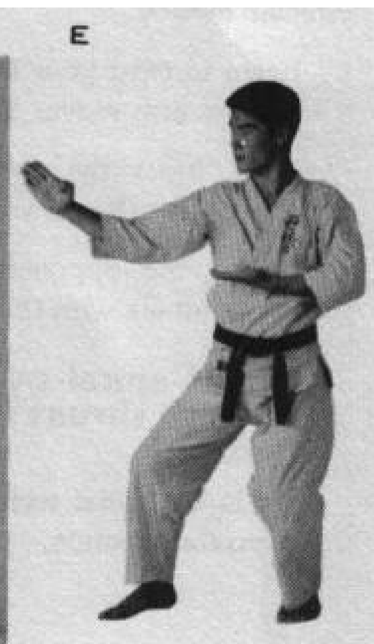
1. Migi-tegatana-uke.
   A. Trong tư thế tấn sau, đặt hai tay ở vị trí thấp trước hông.
   B. Đưa hai tay ra phía sau và bên trái của cơ thể.
   C. Tiếp tục nâng hai tay lên theo vòng tròn tới khi hai tay ngang bằng với mang tai.



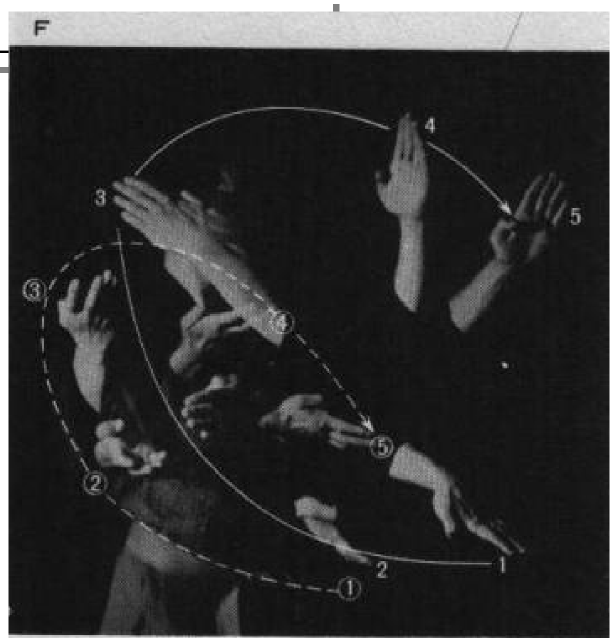


   D. Tại điểm này, tay phải đưa ngang vòng qua trước mặt và đi xuống. Tay trái bắt đầu kéo xuống cạnh sườn.
   E. Tay phải bây giờ ở tư thế đỡ một đòn đấm và tay trái bảo vệ phần trung đẳng của cơ thể.



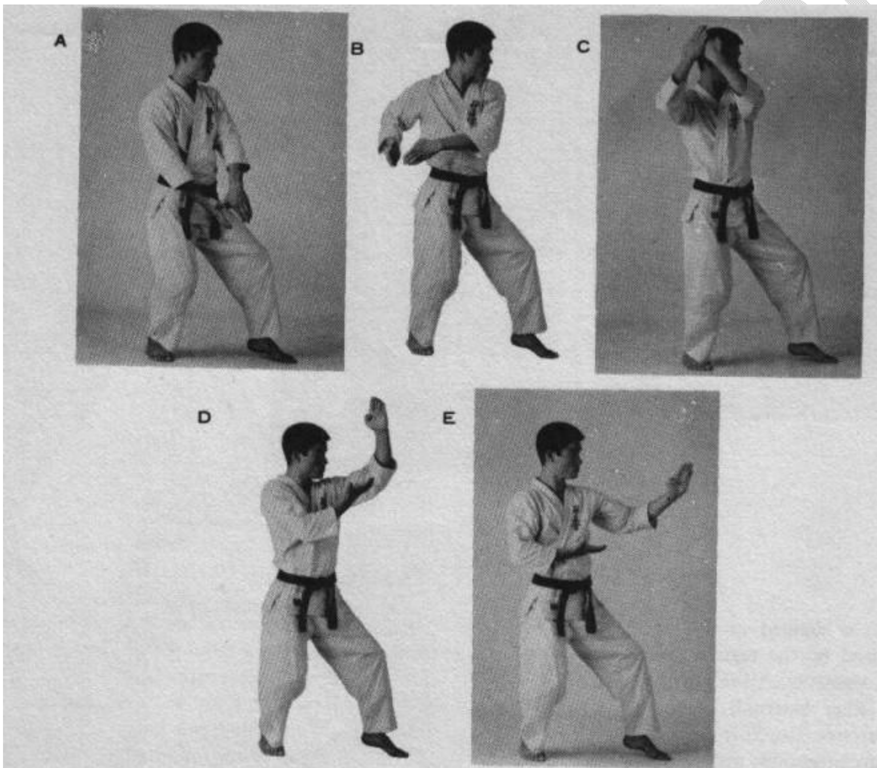


F. Hình tổng thể.



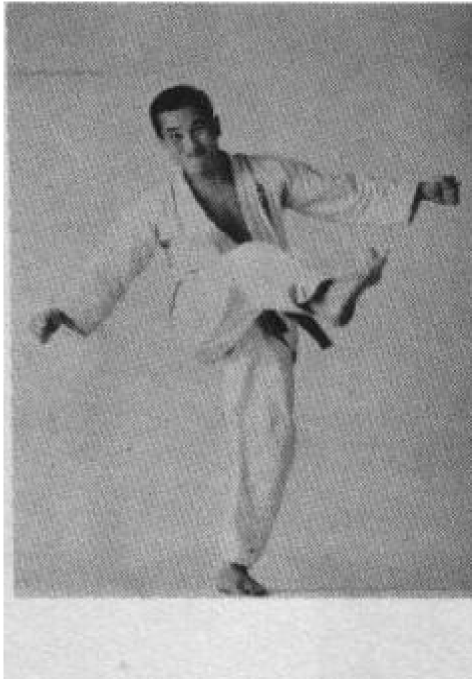
2. Hidari-tegatana-uke.

Giống đòn Migi-tegatana-uke nhưng ngược tay và ngược tấn lại.





• Nhịp điệu trong Karate.





Nhịp điệu được định nghĩa dựa vào mỗi di chuyển, từng động tác được quyết định bởi mạnh và yếu. Tất cả mọi thứ trong vũ trụ đều có nhịp điệu như âm nhạc, nguyên tử, phân tử … . Võ thuật cũng không ngoại lệ, và những người tập múa, tập nhảy khi tập Karate sẽ tiến bộ nhanh hơn những người không tập. Đó là một sự giúp đỡ đắc lực để một Karateka trở thành một phần của nhịp điệu cuộc sống giống như âm nhạc, nhảy … . Nó sẽ chỉ dẫn ta tới sự hợp nhất của tinh thần và thể xác.





3. Kata (Quyền pháp)



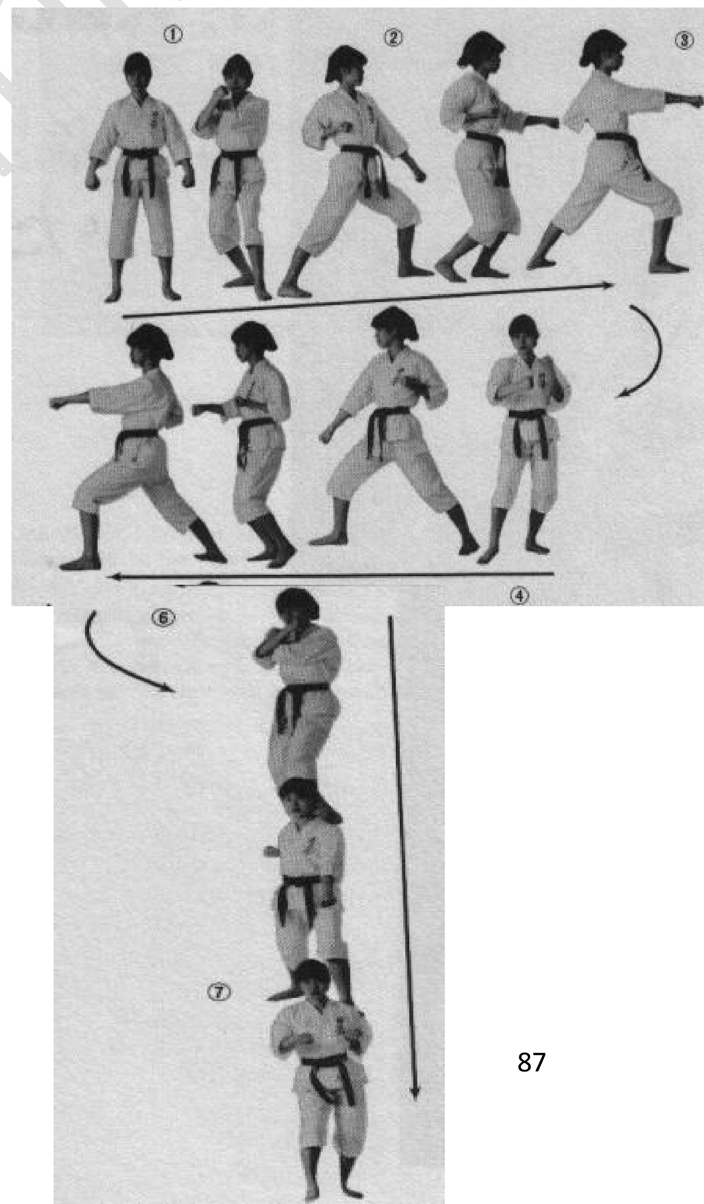
Kata là phương pháp chuẩn bị cho tấn công, phòng thủ, chống lại một đợt tấn công. Để hiểu được một bài Kata hãy nghĩ Karate cũng giống như một ngôn ngữ : Những kỹ thuật cơ bản sẽ trở thành những chữ trong bảng chữ cái, Kata là những từ, những câu được ghép từ những chữ cái đó, Kumite là khi dùng những từ, những câu đó để giao tiếp với người khác.

Kata đã được soạn thảo cách đây hàng trăm năm, trải qua vô số đợt luyện tập và kiểm chứng của hàng ngàn võ sư. Ngày nay có khoảng 70 thể loại Kata khác nhau và chỉ có 30 trong số đó là thường xuyên sử dụng.

Đó là các cách cơ bản nhất để một karateka học kata một cách hoàn toàn. Ý của tôi là các bạn phải định rõ và chính xác động tác của bài kata trong mỗi tình huống. Để làm được việc đó bạn cần phải tập một bài Kata từ 3000 đến 10 000 lần mỗi bài. Dù sao đi nữa hãy nhớ rằng chuyên tâm tập 1 bài sẽ tốt hơn là tập 10 bài một lúc.

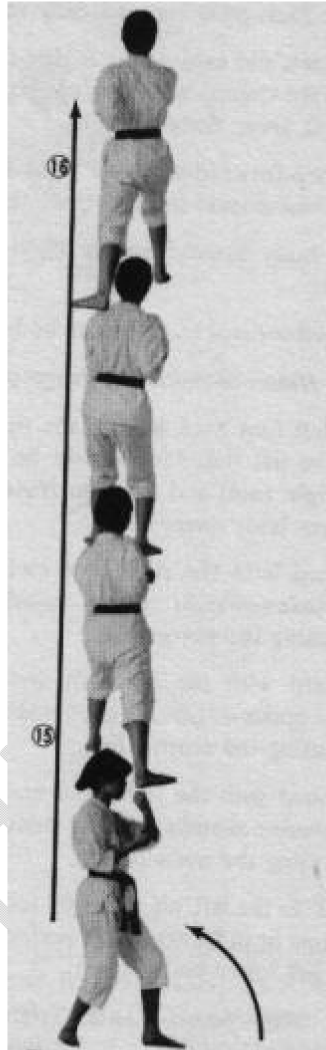
A. Taikyoku 1.

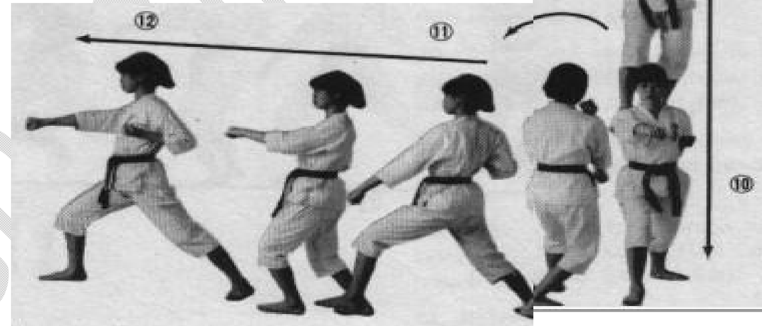
1. Bắt đầu với tấn Fudo-tachi.
2. Quay sang trái và tấn hidari-zenkutsu-tachi và đỡ hidari-gedan-barai.
3. Bước chân phải tới trước và đấm chudan-tsuki.
4. Quay người 180^0 (qoay về phía bên phải) và chuẩn bị cho …
5. … Migi-gedan-barai.
6. Bức chân trái lên một bước và đấm hidari-oi-tsuki.
7. Kéo chân trái về sát chân phải và bước chân trái về trước và đỡ Hidari-gedan-barai (tấn zenkutsu-tachi).





8. Bước chân phải tới trước và đấm Migi-seiken-chudan-oi-tsuki.
9. Bước chân trái tới trước đấm Hidari -seiken-chudan-oi-tsuki.
10. Bước chân phải tới trước và đấm Migi-seiken-chudan-oi-tsuki.
11. Xoay người sang trái 270^0 (trụ xoay là chân phải) và gạt Hidari-gedan-barai.
12. Bước chân phải tới trước và đấm Migi-chudan-oi-tsuki.



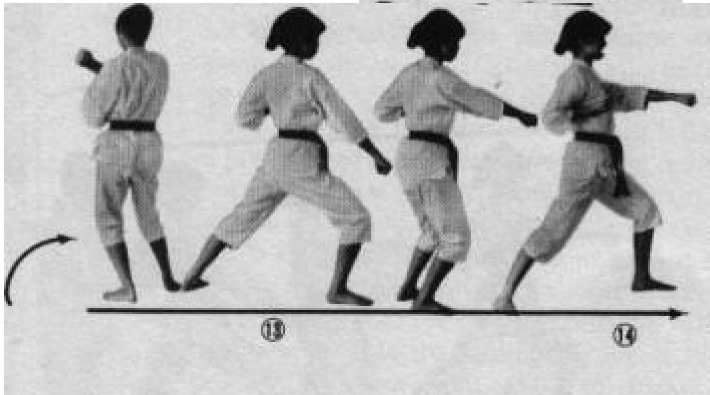


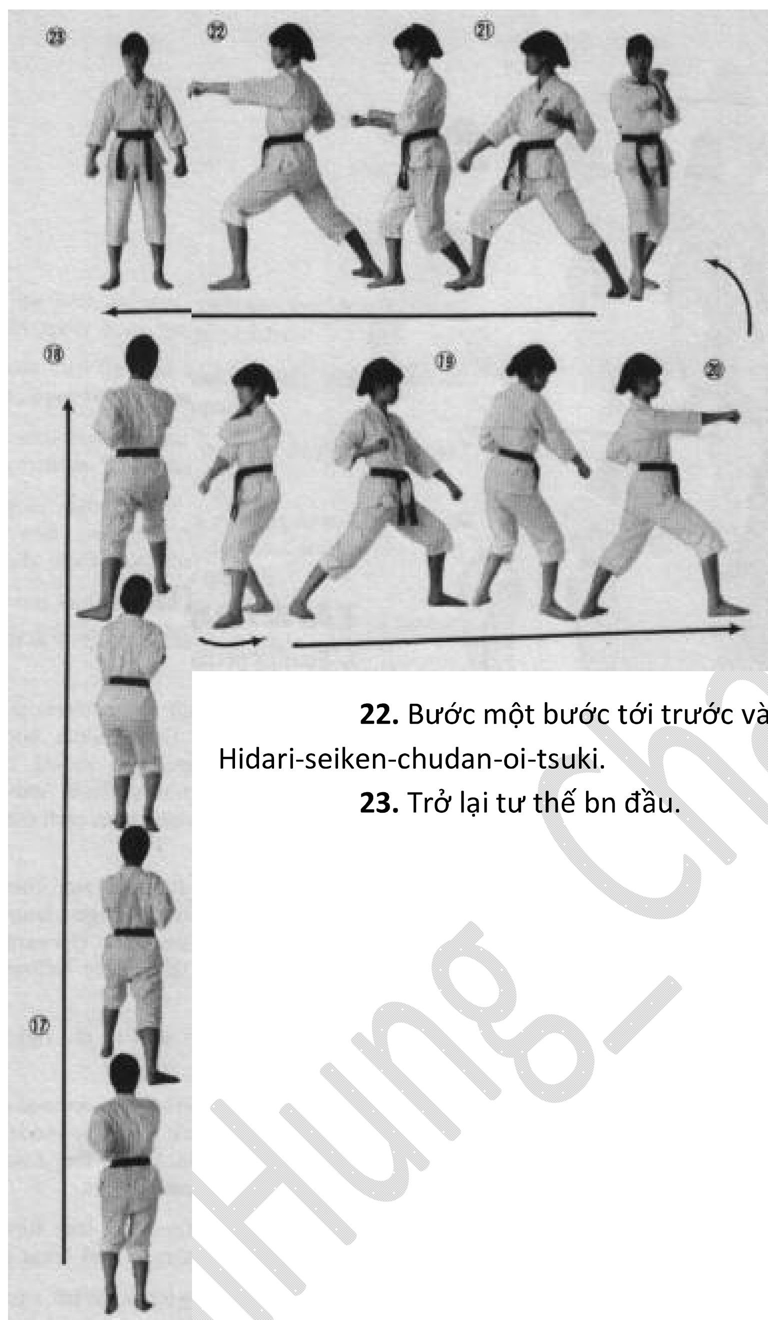
13. Sau khi đấm Migi-chudan-oi-tsuki, xoay người 180^0 sang phải và đỡ Hidari-gedan-barai.

14. Bước tới trước và đấm Hidari-seiken-chudan-oi-tsuki.

15. Kéo chân trái về sát chân phải, bước chân trái tới trước (hướng bước hợp với hướng vừa di chuyển là 90^0) và đỡ Hidari-gedan-barai.

16. Bước tới trước và đấm Migi-seiken-chudan-oi-tsuki.





17. Bước tới trước và đấm Hidari-seiken-chudan-oi-tsuki.

18. Bước tới trước và đấm Migi-seiken-chudan-oi-tsuki.

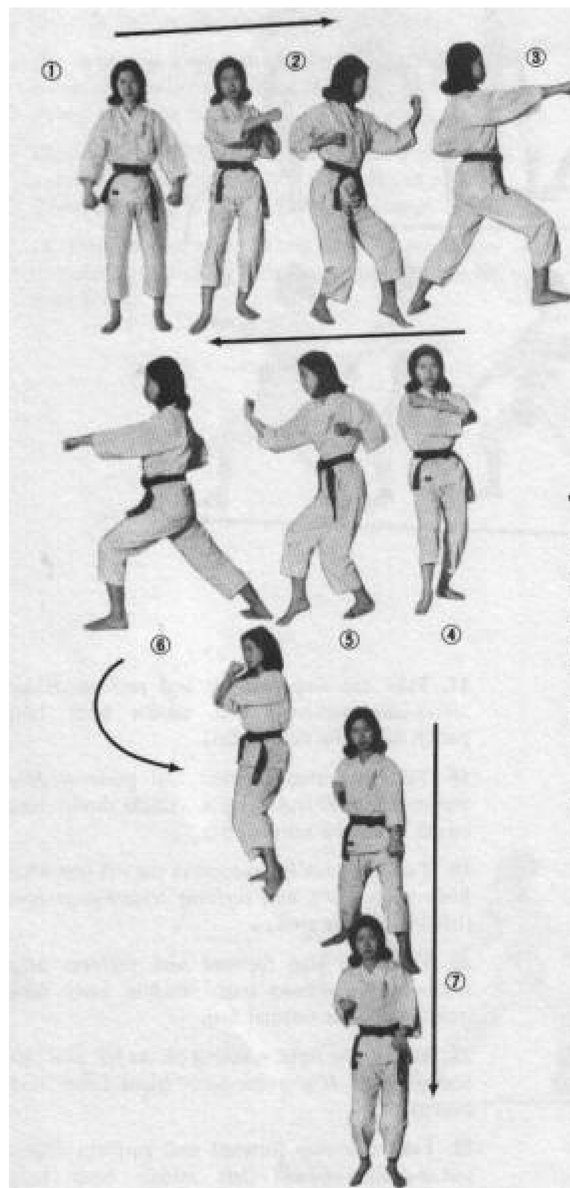
19. Xoay chân phía sau vòng qua chân trái (cơ thể xoay 270^0) và gạt Hidari-gedan-barai.

20. Bước tới trước và đấm Migi-seiken-chudan-oi-tsuki.

21. Xoay 180^0 (xoay qua bên phải) và đỡ Migi-gedan-barai.

22. Bước một bước tới trước và đấm Hidari-seiken-chudan-oi-tsuki.

23. Trở lại tư thế bn đầu.

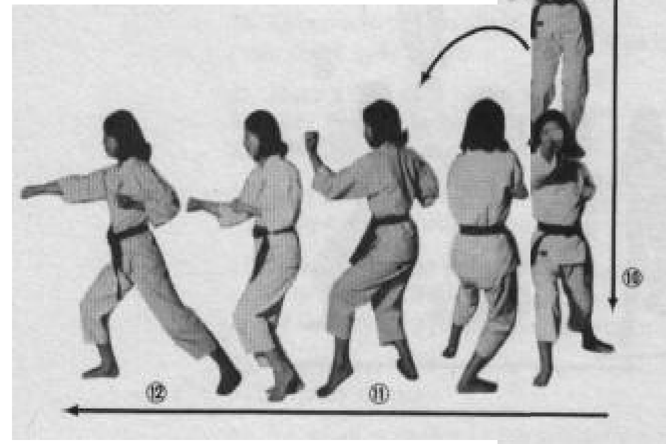


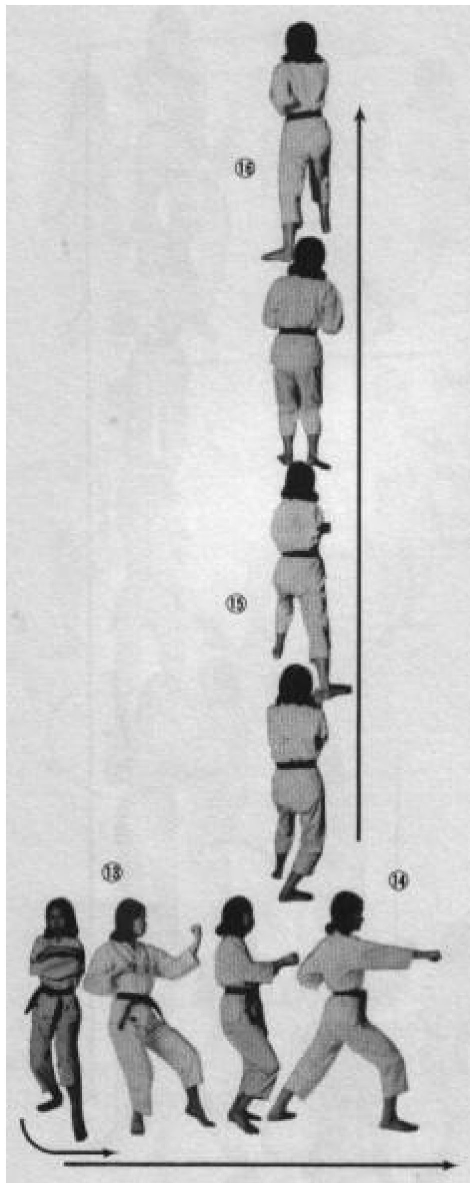
B. Taikyoku 3.

1. Tư thế chuẩn bị giống bài Kata trước. Tấn Fudo-tachi.
2. Xoay trái và đỡ Hidari-chudan-naka-uke. Tấn Kokutsu-tachi.
3. Bước chân phải tưới trước tạo thành tấn Zenkutsu-tachi và đấm Migi-oi-tsuki.

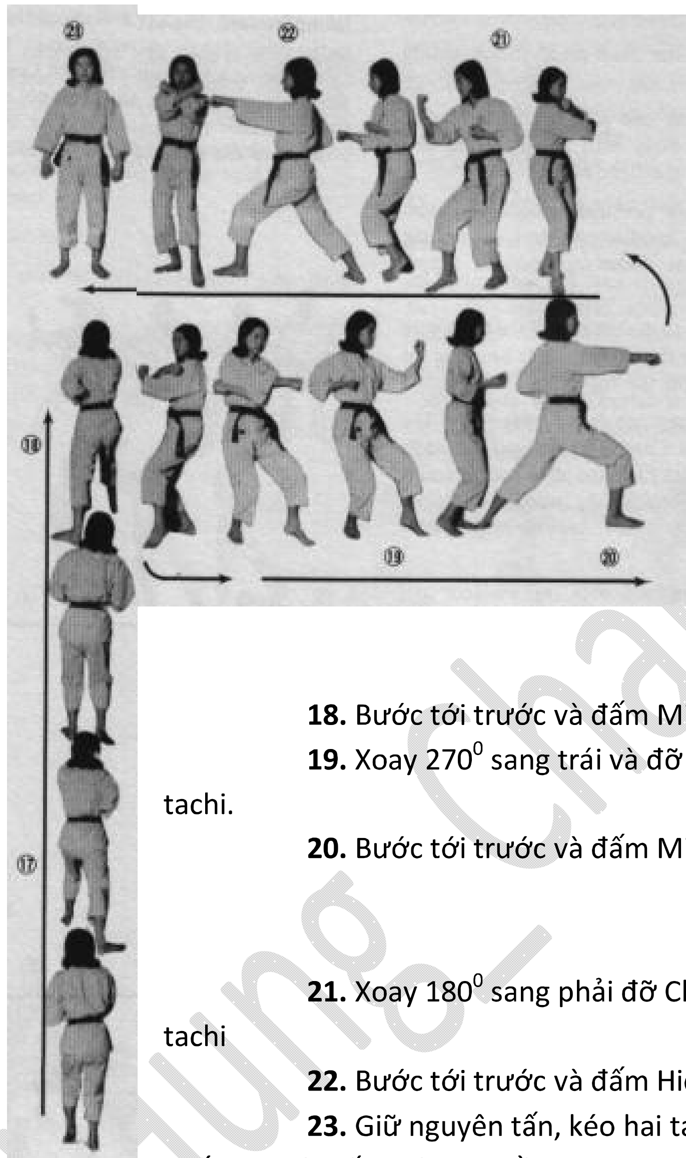
4. Co tay phải sát người, xoay 180^0 tạo thành …
5. … Migi-chudan-naka-uke, tấn là kokutsu-tachi.
6. Bước chân trái tới trước và đấm Hidari-oi-tsuki.
7. Xoay chân trái 90^0 sang trái tạo thành Zenkutsu-tachi và đỡ Hidari-gedan-barai.

8. Bước tới trước và đấm Migi-jodan-oi-tsuki.
9. Bước tới trước và đấm Hidari-jodan-oi-tsuki.
10. Bước tới trước và đấm Migi-jodan-oi-tsuki.
11. Xoay 270^0 sang trái và đỡ Hidari-chudan-naka-uke.
12. Bước tới trước và đấm Migi-jodan-oi-tsuki.





13. Xoay sang phải 180^0 và đỡ Migi-chudan-naka-uke.
14. Bước tới trước và đấm Hidari-chudan -tsuki.
+ Chú ý : Hình 13 và hình 14 sai.
15. Xoay 90^0 sang trái và đỡ Hidari-gedan-barai, tấn Zen (Zenkutsu-tachi).
16. Bước tới trước và đấm Migi-jodan-tsuki.



17. Bước tới trước và đấm Hidari-jodan -tsuki.

18. Bước tới trước và đấm Migi-jodan-tsuki.

19. Xoay 270^0 sang trái và đỡ Chudan-naka-uke, tấn Kokutsu-tachi.

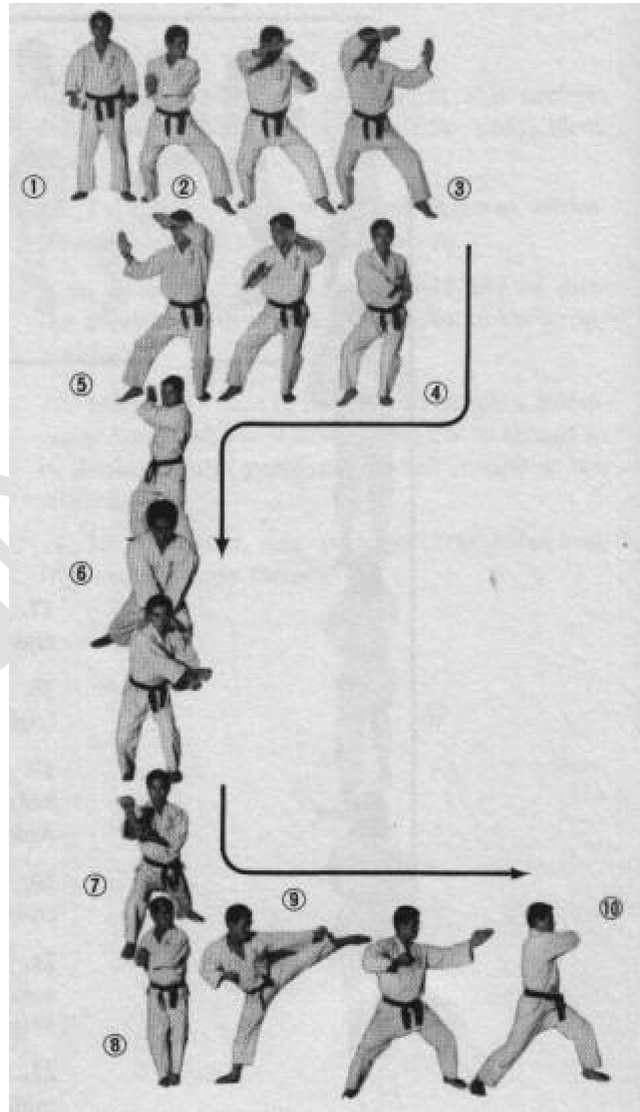
20. Bước tới trước và đấm Migi-jodan-tsuki.

21. Xoay 180^0 sang phải đỡ Chudan-naka-uke, tấn Migi-kokutsu-tachi

22. Bước tới trước và đấm Hidari-jodan-tsuki.

23. Giữ nguyên tấn, kéo hai tay chéo ngang cằm và từ từ hạ xuống vị trí xuất phát ban đầu.

C. Heian 4.



1. Bắt đầu với tấn Fudo-tachi.
2. Kéo chân trái một bước sang trái, cong tay trái và đặt nó trên tay phải.
3. Bây giờ tay trái để trong tư thế Chudan-tagatana-uke và tay phải Jodan-tegatana-uke. Tấn Kokutsu-tachi.
4. Đưa hai tay sang trái (tay phải ở trên). Kéo chân trái về sát chân phải.
5. Bức chân phải sang phải 1 bước. Tay phải ở trong tư thế Chudan-naka-uke, tay trái Jodan-tegatana-uke. Tấn Kokusu-tachi.
6. Bước chân trái tới trước và đỡ đòn Gedan-juji-uke.
7. Bước chân phải lên trước và đỡ Morote-naka-uke.
8. Kéo chân phía sau sát lại chân trước. Đưa hai tay sang bên phải.
9. Tấn công đối thủ bằng Hidari-ashigatana (cạnh ngoài chân trái- đòn Yoko-geri) và Hidari-uraken.
10. Khi bạn hạ chân đá xuống thành tấn Zen thì khủy tay phải đánh vào tay trái tạo thành đòn Hiji-uchi. Giữ tay phải trong tư thế Tettsui (bàn tay phải nắm lại thành búa).

11. 12,13 ngược lại với **8,9 & 10.**

14. Xoay người tới khi mặt bạn quay về phía trước (xoay qua bên trái). Đặt bàn tay trái ra xa trên tầm mắt, tay phải ngang tầm với tai. Tiếp tục xoay sang bên trái tạo thành tấn Hidari-zenkutsu-tachi. Lúc này đổi mạnh vị trí hai bay với nhau.

15. Ra đòn Migi-mae-geri.

16. Hạ chân đá xuống đồng thời nhảy tới trước và tạo thành tấn Kake-ashi-tachi. Tấn công đối phương bằng đòn Migi-uraken.

17. Đưa chân phải sang phía phả 45^0, đặt hai tay chéo nhau ngang ngực.

18. Thả hai tay ra và …

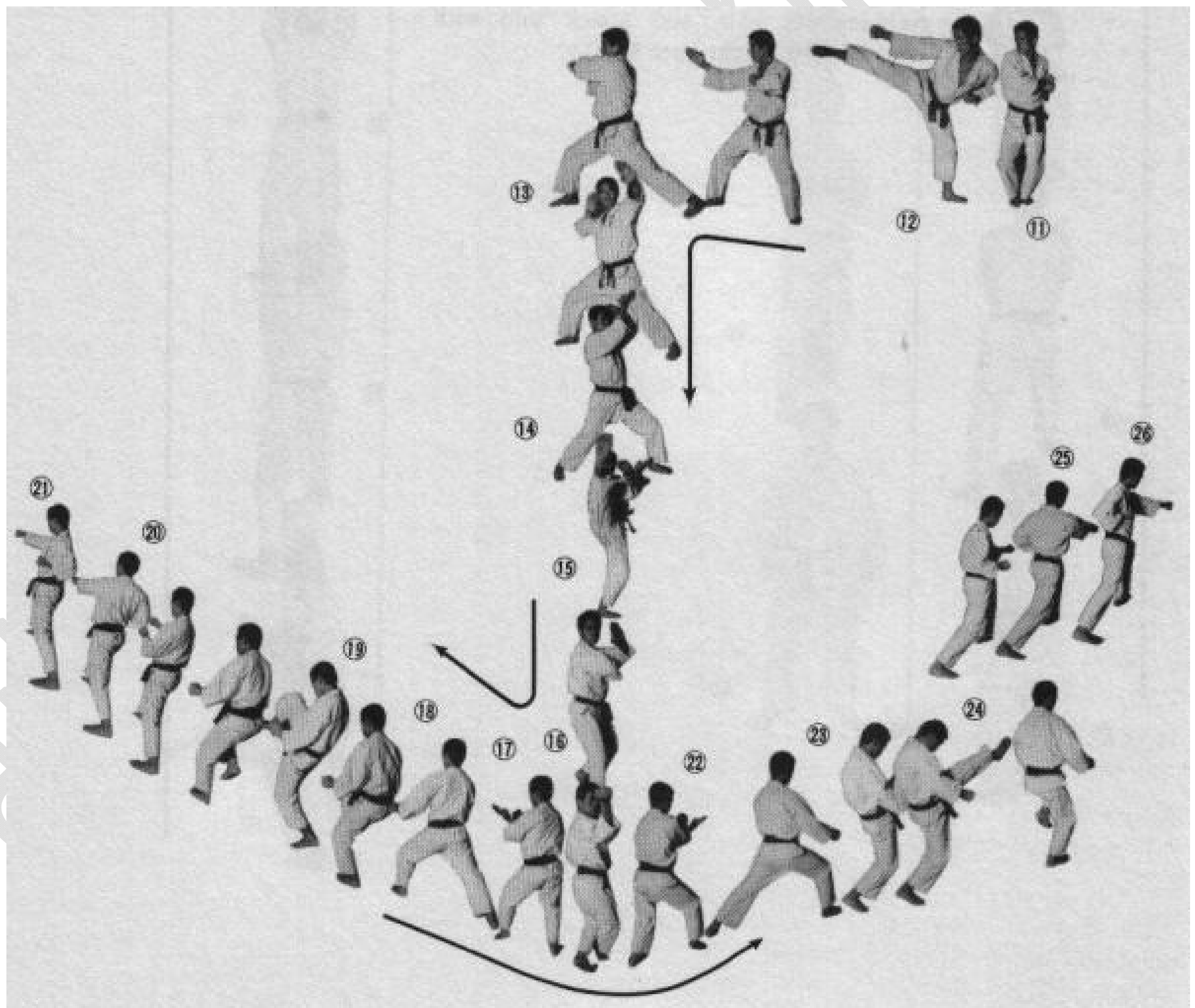
19. …ra đòn Migi-mae-geri.

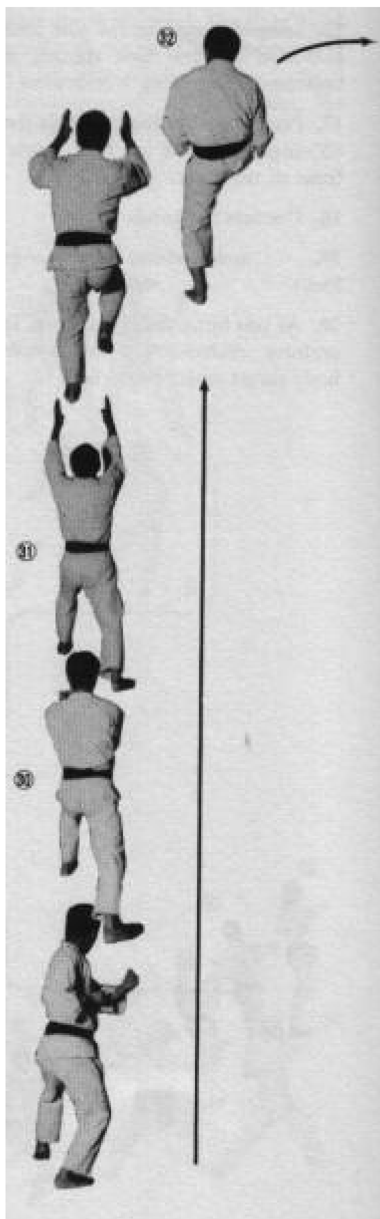
20. Trong lúc hạ chân xuống bước tới trước và đấm Hidari-seiken-chudan-tsuki.

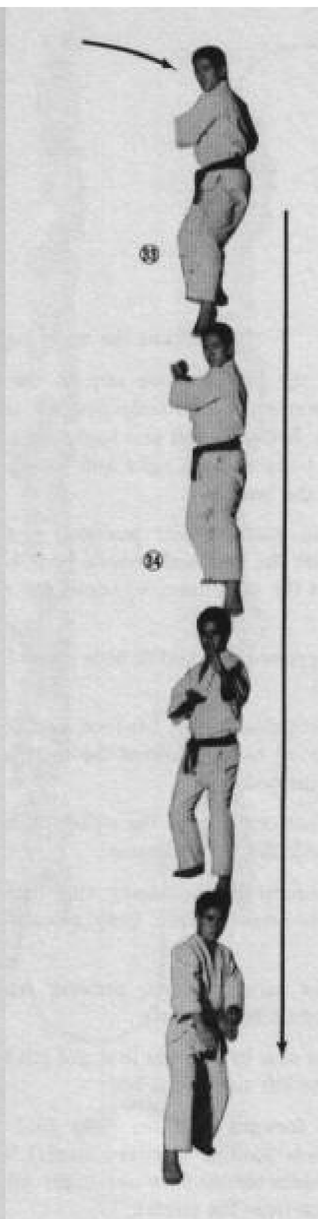
21. Giữ nguyên tư thế ra đòn Migi-chudan-tsuki. Chú ý là chuyển tiếp giữa động tác thứ 20 và 21 làm nhanh.

22. Bước chân phải vòng, đưa tay phải sang phải 45^0 và vắt chéo hai tay trước ngực.

23. 24,25,26 ngược lại với **18,19,20,21.**



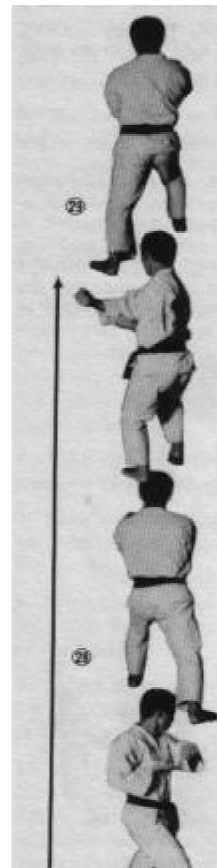




27. Đưa chân trái vào giữa …

28. … Đỡ Hidari-chudan-morote-naka-uke.

29. Bước chân phải tới đỡ Migi-chudan-morote-naka-uke.



30. Bức tới đỡ Hidari-chudan-morote-naka-uke.

31. Giữ nguyên tư thế, đưa hai tay lên túm lấy gáy hoặc cổ của đối thủ.

32. Kéo đầu đối thủ xuống và ra đòn Migi-hiza-geri (kê gối :D).

33. Khi hạ chân phải xuống, quay sang bên trái.

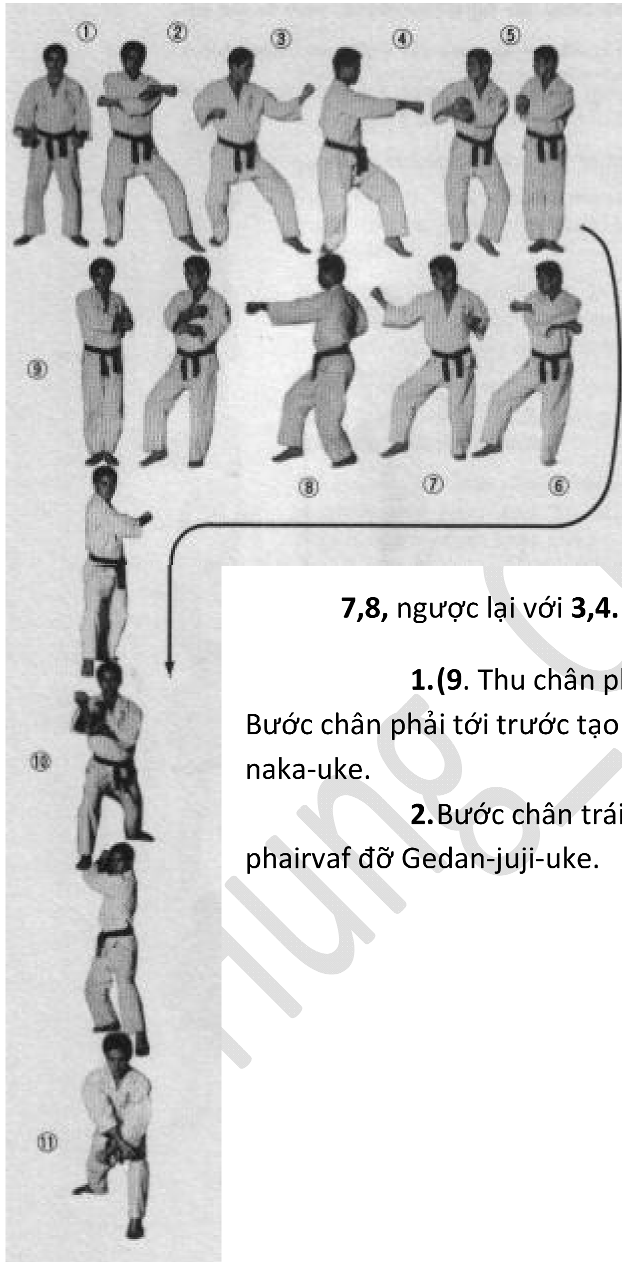


34. Đỡ Hidari-tegatana-uke.

35. Bước chân phải tới trước đỡ Migi-tagatana-uke.

36. Trở lại tư thế ban đầu.

D. Heian 5.



1. Fudo-tachi.

2. Bước chân trái sang trái thành tấn Kokutsu-tachi. Đưa tay trái sang phía phải và tay phải sang phía trái.

3. Giữ nguyên vị trí đỡ Chudan-naka-uke.

4. Ra đòn Chudan-gyaku-tsuki.

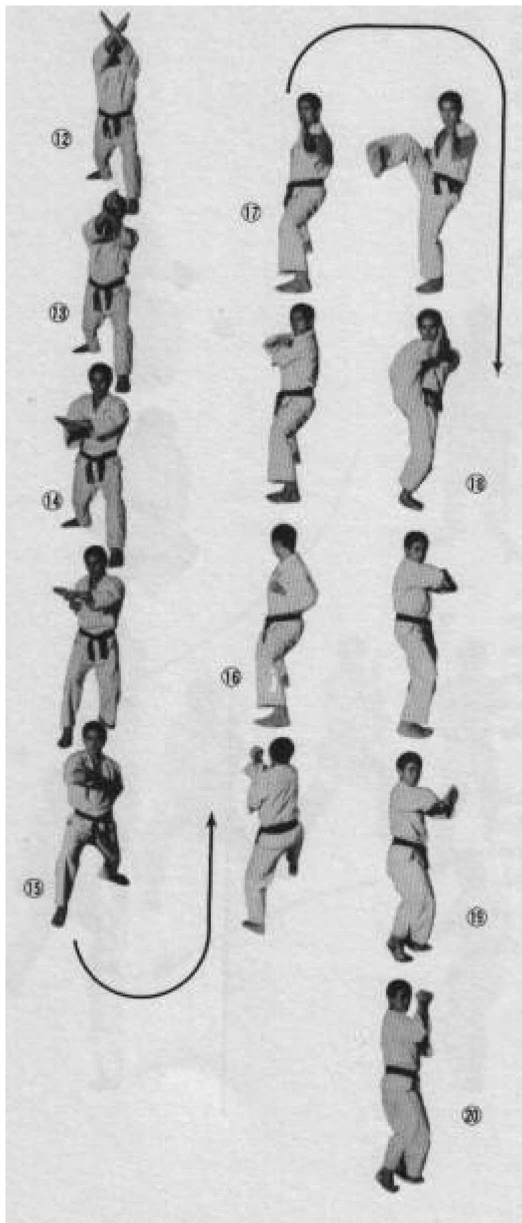
5. Rút chân trái về sát chân phải đồng thời đặt tay trái lên trên tay phải.

6. Vắt chéo 2 tay.

7,8, ngược lại với **3,4.**

1.(9. Thu chân phải về sát chân trái, tay phải đặt trên tay trái). Bước chân phải tới trước tạo thành tấn zen và đỡ Migi-chudan-morote-naka-uke.

2.Bước chân trái tới trước. Đưa hai tay lên, sang mang tai phairvaf đỡ Gedan-juji-uke.



3.Sau đó nhâng hai tay lên nhanh và đỡ Juji-ue-uke.

4.Đưa tay xuống đồng thời vặn xoáy hai tay cho tới khi tay trái ở trên.

5.Hai tay ngang tầm ngực và đưa hai tay sang bên phải.

6.Bước chân phải tới trước và ra đòn Migi-chudan-tsuki.

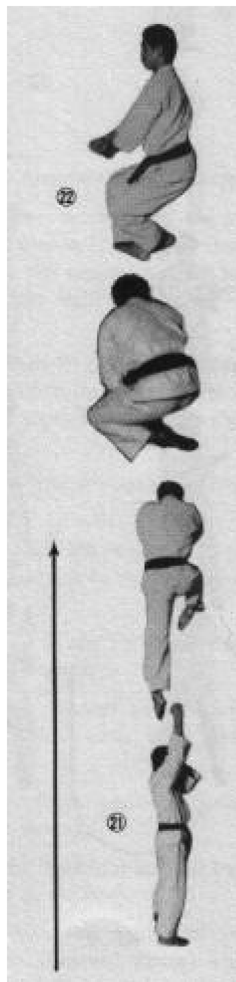
7.Xoay chân phải ra phía sau tạo thành tấn Kiba-tachi và đỡ Gedan-barai.

8.Trong tấn Kiba-tachi vắt chéo hai tay ngang ngực và đưa thẳng tay phải ra phía phải, tay trái ra phía trái.

9.Chạm cạnh trong bàn chân vào ức tay trái với đòn Soko-ashi và ngay sau đó tấn Kiba-tachi.

10. Vắt chéo hai chân thành tấn Kaka-ashi-tachi và chuẩn bị tấn công đối thủ.

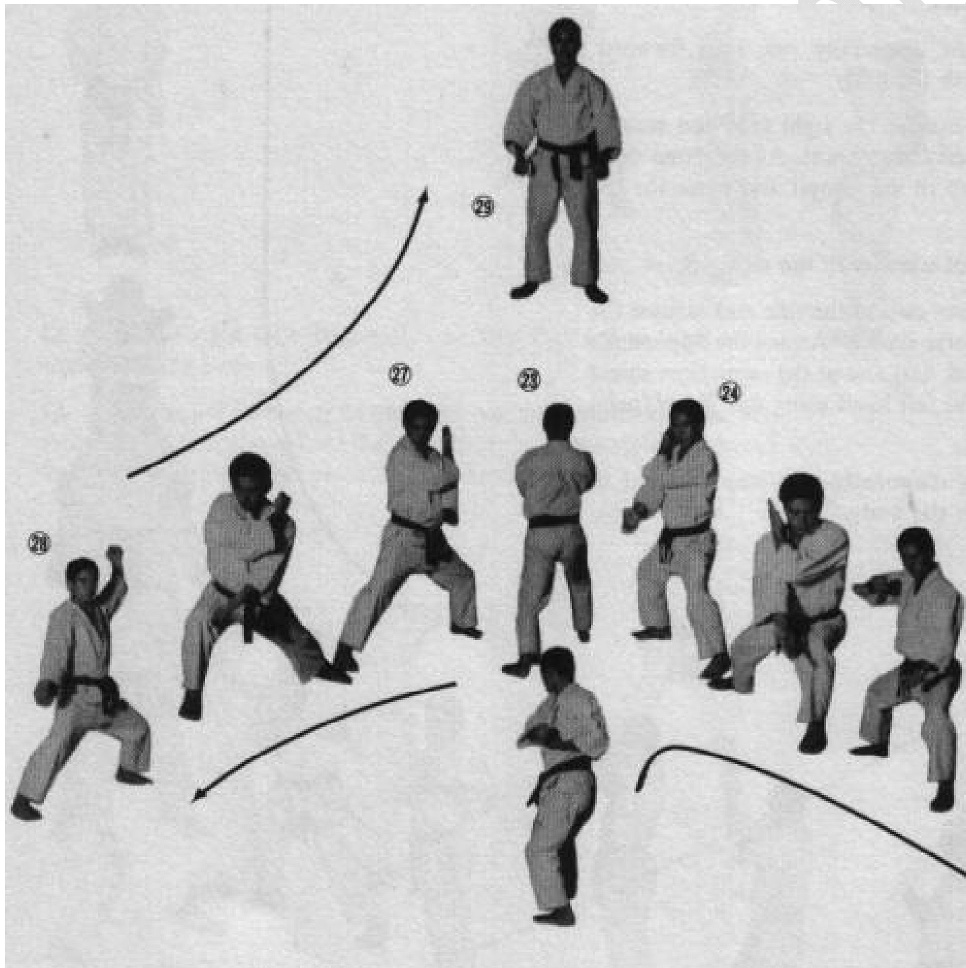
11. Tấn công đối thủ bằng đòn Migi-uraken và Hidari-shitei.

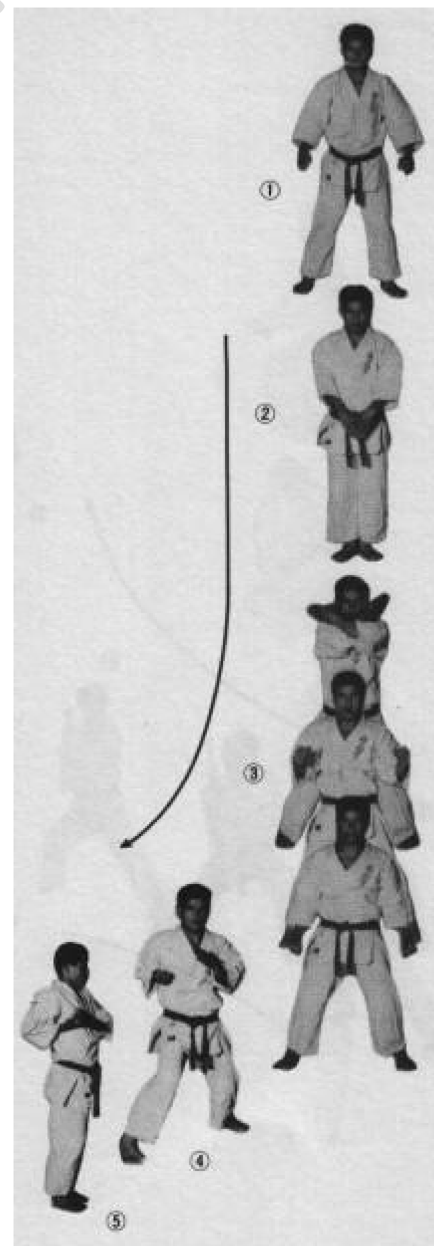


12. Bước chân trái một bước sang bên trái và giơ tay phải lên.

13. Nhảy lên cao và hét mạnh Kiai! (Hét Kiai là truyền thống của người Nhật khi tấn công một ai đó). Trong không trung cong cả hai gối và ra đòn Gedan-juji-uke.

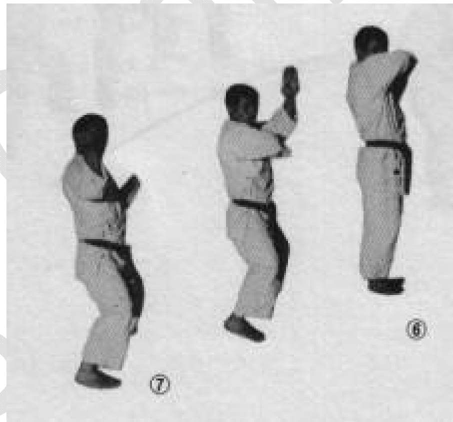
14. Tiếp đất thành tấn Zen với chân phải ở trước. Và đỡ Migi-naka-uke.
15. Bước chân trái (chân ở phía sau) xa ra (mở rộng tấn) về phía phải (như hình). Đưa tay trái chéo ngang ngực, bàn tay trái úp vào cạnh tai. Tay phải đặt chéo qua dạ dày. Tay trái và tay phải tạo thành một lớp chắn trước người. Hạ thấp gối trái xuống , tay phải túm lấy mắt cá chân của đối thủ để kéo anh ta ngã.
16. Kéo mạnh tay phải lên trên. Tấn ngựa và đỡ Gedan-barai bằng tay trái.
17. Đưa chân phải sang trái khi cả hai gót chân chạm đất.
18. Bước chân phải tới xiên 45^0 tạo thành Kiba-tachi (tấn ngựa). Và làm ngược lại với động tác 24.
19. Ngược lại với 25.
20. Thu chân trái về thành tấn Fudo-tachi.



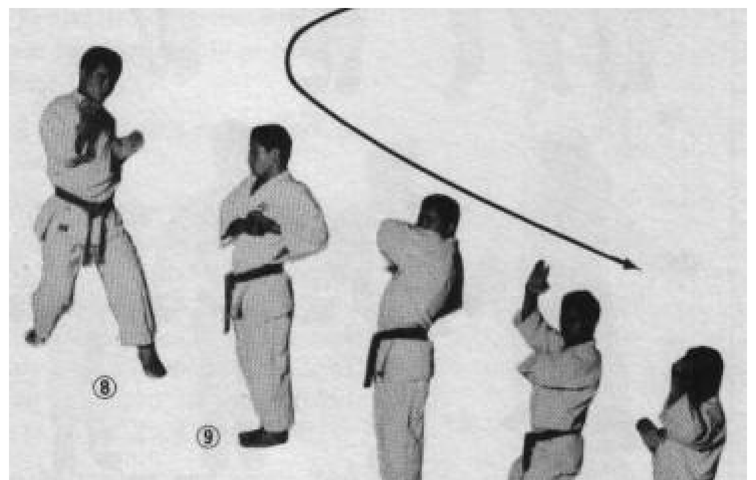


D. Saiha

1. Tấn Fudo
2. Thực hiện tấn Musubi-tachi và quan sát, suy nghĩ một lúc.
3. Bắt chéo hai tay trước ngực, úp hai bàn tay vào mang tai (không đụng vào tai). Nắm tay lại và thực hiện tấn Fodo-tachi.
4. Bước chân phải xiên 45^0
5. Kéo chân trái vào sát chân phải tạo thành tấn Musubi-tachi.
6. Tấn công đối thủ bằng cùi chỏ phải.
7. Bước chân trái sang bên tạo thành tấn Han-kiba-tachi (tấn ngựa nhưng khoảng cách hai chân chỉ bằng 1 nửa). Tấn công đối thủ bằng đòn Uraken và ngay lập tức thu về che chấn thủy bằng Shotie (ức bàn tay) của tay trái.



8. Bước chân trái tới trước 45^0.
9. Kéo chân phải sát vào chân trái tạo thành tấn Musubi-tachi và



cùng lúc đó kéo tay trái sang phía phải và để trên tay phải.

10. Tấn công đối thủ bằng cùi trỏ trái.

11. Ngược lại với động tác 7.

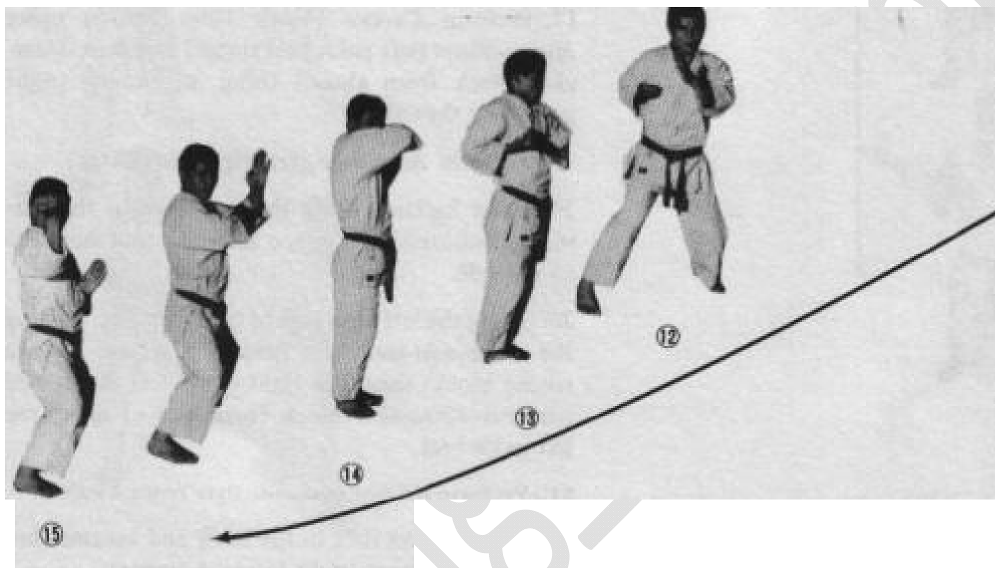


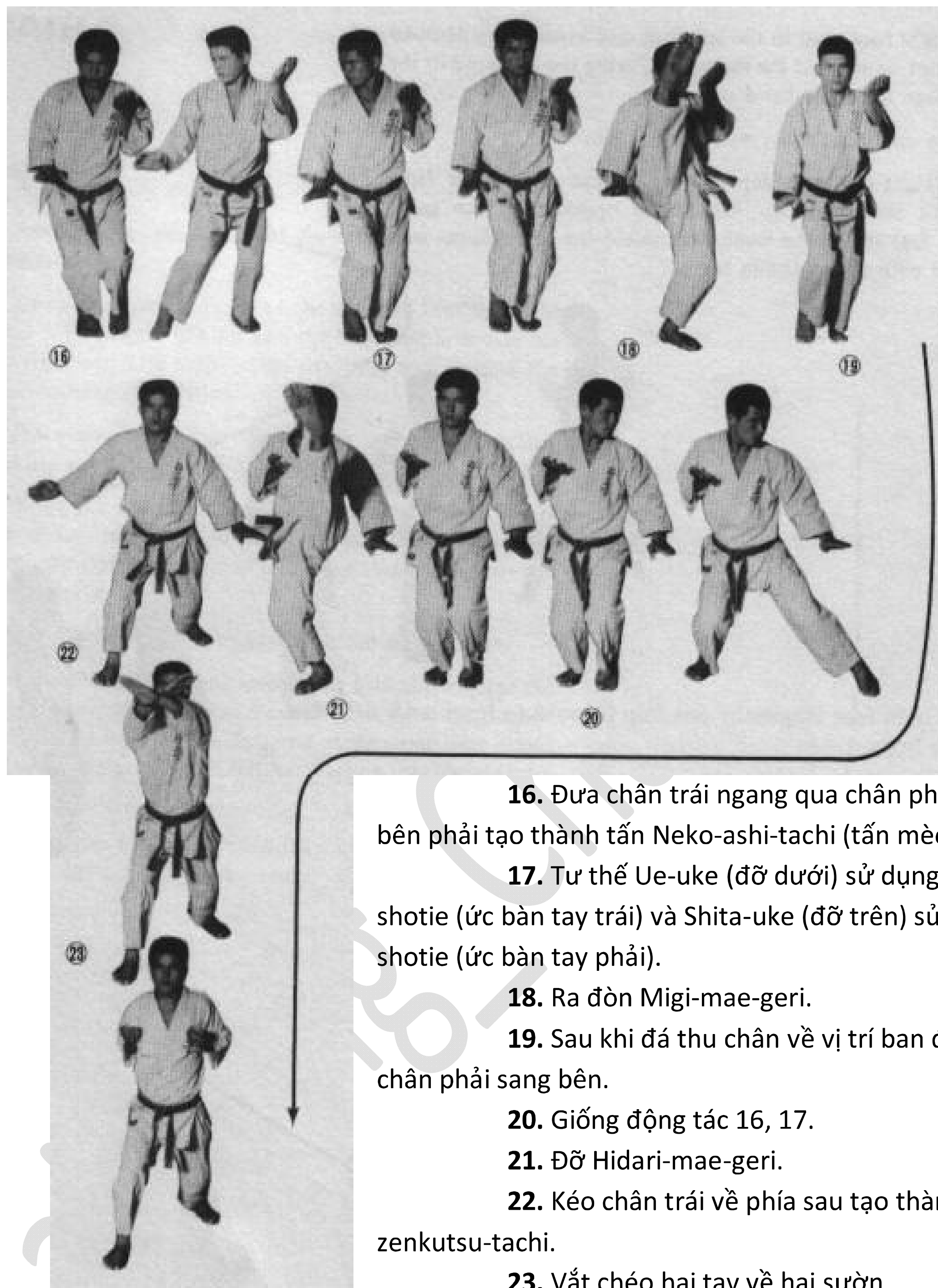
12. Ngược lại với động tác 8.

13. Ngược lại với động tác 9.

14. Tấn công đối thủ bằng cùi trỏ phải.

15. Giống động tác 7.





16. Đưa chân trái ngang qua chân phải và sang bên phải tạo thành tấn Neko-ashi-tachi (tấn mèo).

17. Tư thế Ue-uke (đỡ dưới) sử dụng Hidari-shotie (ức bàn tay trái) và Shita-uke (đỡ trên) sử dụng Migi-shotie (ức bàn tay phải).

18. Ra đòn Migi-mae-geri.

19. Sau khi đá thu chân về vị trí ban đầu. Bước chân phải sang bên.

20. Giống động tác 16, 17.

21. Đỡ Hidari-mae-geri.

22. Kéo chân trái về phía sau tạo thành Migi-zenkutsu-tachi.

23. Vắt chéo hai tay về hai sườn.



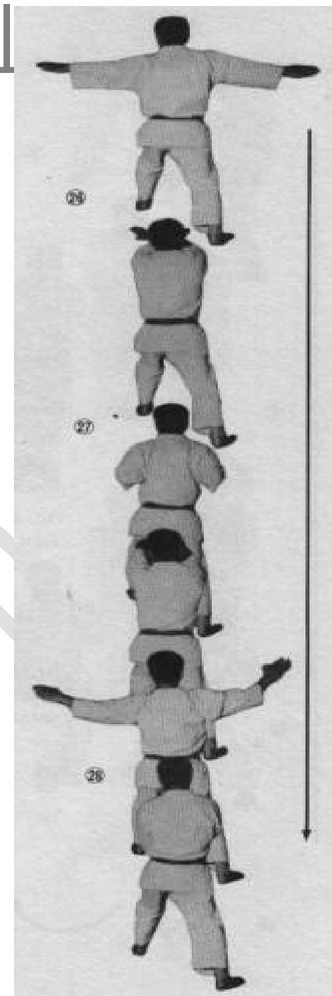
24. Đẩy hai tay ra phía trước bằng đòn Seiken-jodan-morote-tsuki.

25. Dang rộng hai tay và bắt chéo trước bụng.

26. Bước chân phải sang phía trái và quay.

27. Vắt chéo hai tay trước người tạo thành Juiji-uke khi đó kéo hay tay về sườn, và đấm Seiken-morote-tsuki.

28. Dang hai tay ra và hạ thấp xuống (xử dụng di chuyển vòng). Khi đó khép hai tay sao cho shotie của tay trái chạm vào tettsui của tay phải và để chúng trước bụng.





29. Thực hiện Migi-ashi-barai, xoay 180^0 và đập Tettsui về phía trước.

30. Chân rơi xuống ở động tác 29 tạo thành tấn Sansen-tachi và mở bàn tay phải ra.

31. Thực hiện Neko-ashi-tachi và ra đòn Hidari-shita-tsuki.

32. Thực hiện Hidari-ashi-barai, xoay 180^0 và ra đòn Hidari-tettsui (giống động tác 29).

33. Chân rơi xuống tạo thành tấn Sansen-tachi và mở bàn tay trái ra.

34. Đấm Migi-shita-tsuki và tấn Neko-ashi-tachi.



35. Bước chân phải tới trước tạo thành tấn Sansen-tachi và cùng lúc đó đấm Hidari-seiken-tsuki.

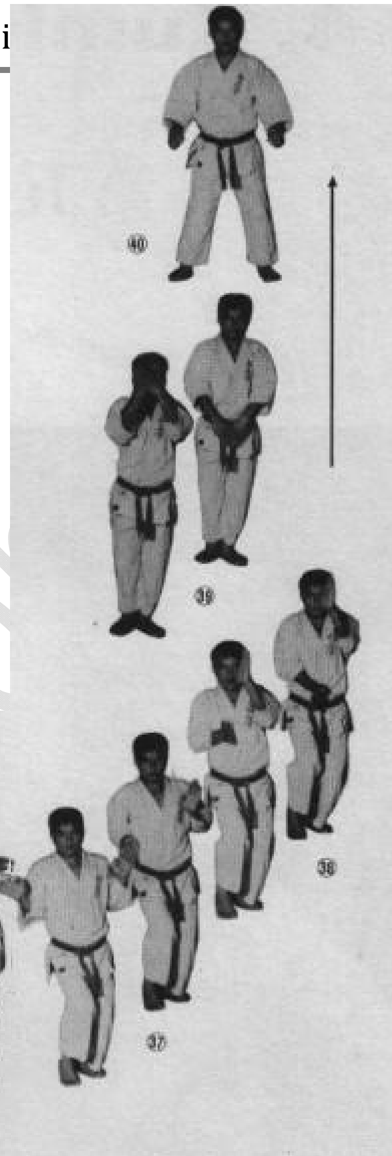
36. Xoay 180^0 sang bên phải. Sử dụng di chuyển vòng, đưa tay lên trán, tay trái che vùng bụng. Và kéo hay tay về (như trong hình).

37. Sử dụng đòn Hidari-mawashi-uke và tấn Neko-ashi-tachi.

38. Tay trái tạo thành đòn Jodan-ukevaf tay phải Gedan-uke.

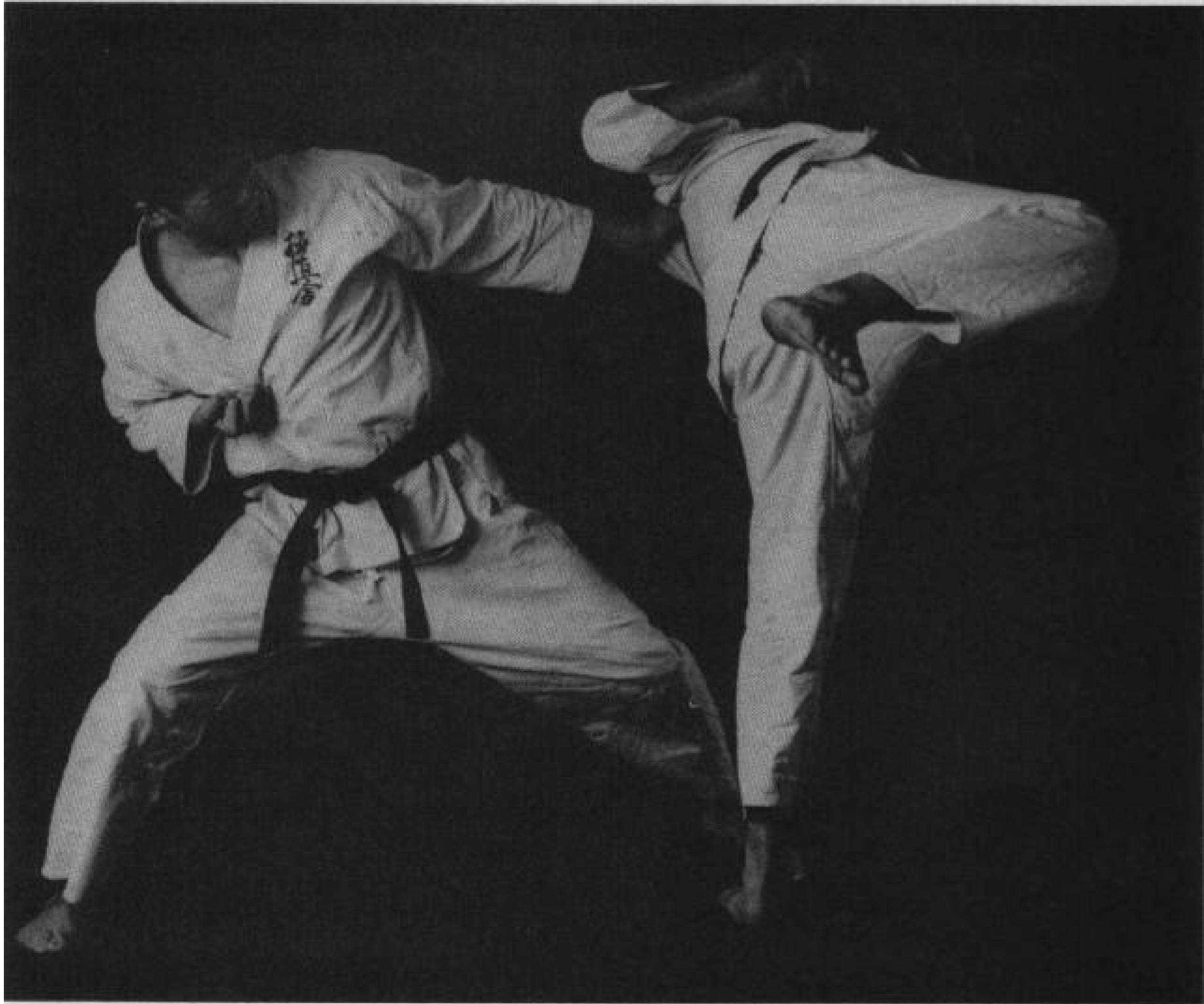
39. Bây giờ thở theo phương pháp Ikubi. Tấn Musubi-tachi. Vắt chéo hai bàn tay trước bụng dưới với tay trái ở trên. Đưa hai bàn tay lên ngang tầm mặt. Nắm hai tay lại thả từ từ xuống, thả lỏng cơ thể để hơi thở điều hòa trở lại.

40. Trở lại tư thế ban đầu.





4. Kumite (Song đấu tự do).



Tất cả các môn võ đều có song đấu tự do. Tất nhiên những kỹ thuật của Karate cũng dùng để chiến đấu. Nhưng dù có như thế những người tập Karate cũng phải nhớ rằng Karate là để chống lại, ngăn cản một trận đấu. Vì vậy chỉ dùng nó để làm thoái trí kẻ địch.

Cho tới giờ, bạn đã học được những kỹ thuật cơ bản nhưng vẫn chưa cảm nhận được Karate thực sự. Bây giờ là lúc bạn học những kỹ thuật Kumite với đối thủ của mình.

Bạn, một Katateka, phải biết rằng đây là giai đoạn khó khăn nhất để tập trung tinh thần vào nhiều thứ cùng một lúc. Ví dụ trong một lúc bạn phải quan sát từng chi tiết nhỏ về đối thủ của bạn như tư thế của anh ta tấn công hay phòng thủ, hơi thở của anh ta, thế tấn, tốc độc và thời điểm khi anh ta sơ hở nhất là thời điểm nào. Tất nhiên cũng trong thời gian đó bạn phải lập kế hoạch tấn công cho chính bạn.

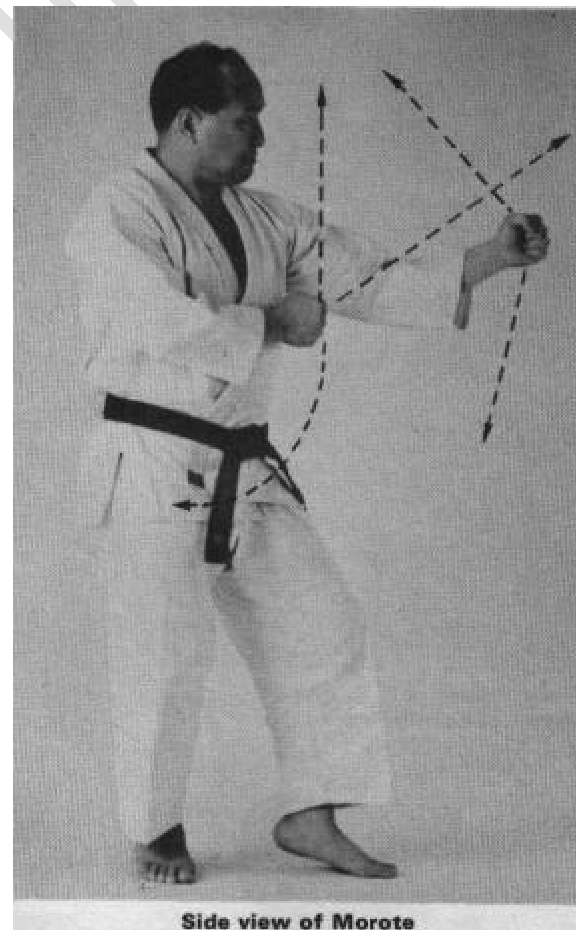
Một lần nữa, tôi nhắc lại cái quan trọng nhất để tập Karate cho đúng là mỗi lần bạn học qua một bài đấu của Karate, bạn sẽ hiểu nếu sử dụng đòn đánh bừa bãi sẽ gây tai hại thế nào. Kumite sẽ cho bạn một thể lực tốt và kiểm tra xem bạn kiểm soát được những đòn đánh như thế nào.

5. Chuẩn bị cho Jiju-Kumite (Song đấu tự do).

Một điểm quan trọng nhất trước khi bạn Kumite và bạn ko bao giờ tấn công toàn lực vào đối thủ và đánh đối thủ. Thứ nhất hãy dừng đòn của bạn cách đối thủ một khoảng cách nhỏ (Tiếng nhật trong Karate gọi là Gi). Thứ hai, luôn luôn có một người chỉ bảo, một huấn luyện viên đứng cạnh mỗi khi kumite.
Rất nhiều trường dạy Karate đề nghị sử dụng tấn Kiba-tachi, sansen-tachi, shiko-tachi để chuẩn bị cho kumite. Dù sao đi nữa, những tấn này đều vụng về và không vững chắc khi kumite (nó dễ hơn trong việc túm, hất mắt cá chân của đối thủ khi sử dụng những tấn đó). Vì thế tấn được chọn để chuẩn bị kumite đặc điểm là khoảng cách giữa hai chân bằng một vai, và đường kéo dài của hai bàn chân vuông góc với nhau.

1. Tấn chuẩn bị sử dụng Morote.

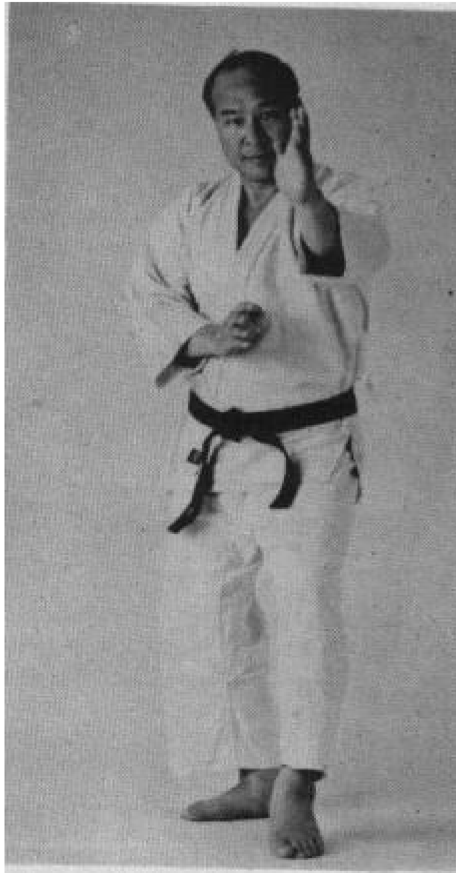
Nắm hai tay lại, để chân trái lên trước một bước và gần giống như tấn Neko-ashi-tachi hoặc Kokutsu-tachi. Tay trái để ra phía trước để bảo vệ phần trên cơ thể, tay phải để cong, đỡ những đòn đá của đối thủ. Thông thường thì tay nắm sẽ ít trấn thương và an toàn hơn tay mở.

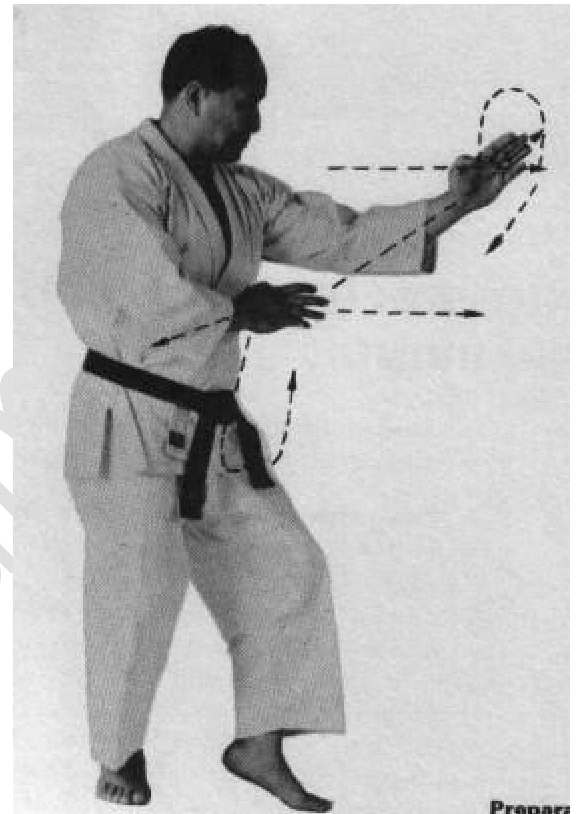

Side view of Morote

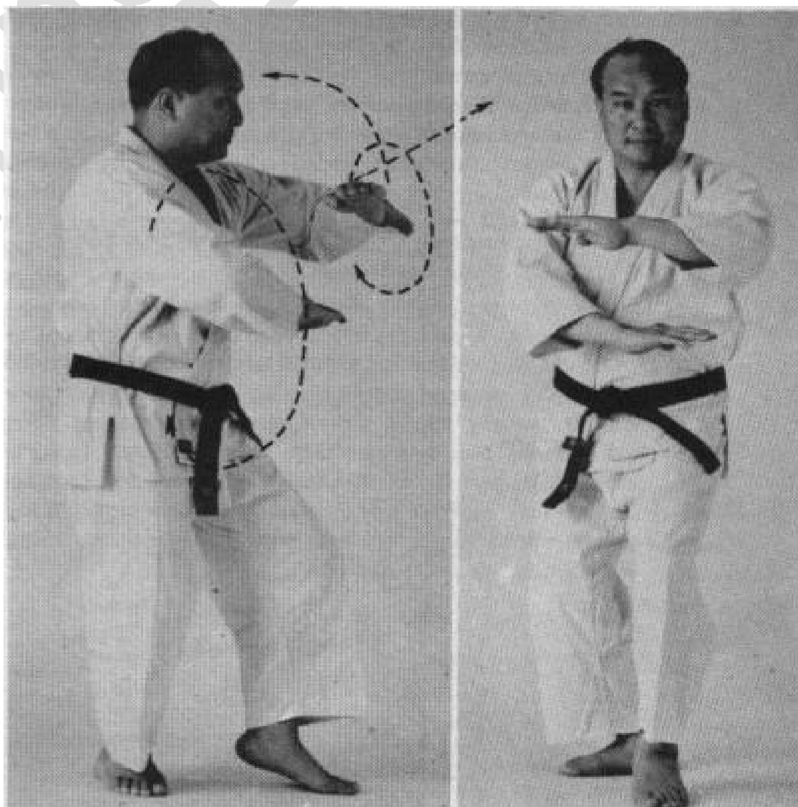

Front view of preparatory stance using Morote

2. Tấn chuẩn bị sử dụng Enshin.

Giống tấn chuẩn bị sử dụng Morote nhưng bàn tay mở. Với bàn tay mở, bạn dễ dàng sử dụng những đòn xoay, đỡ vòng để chống lại đối thủ.



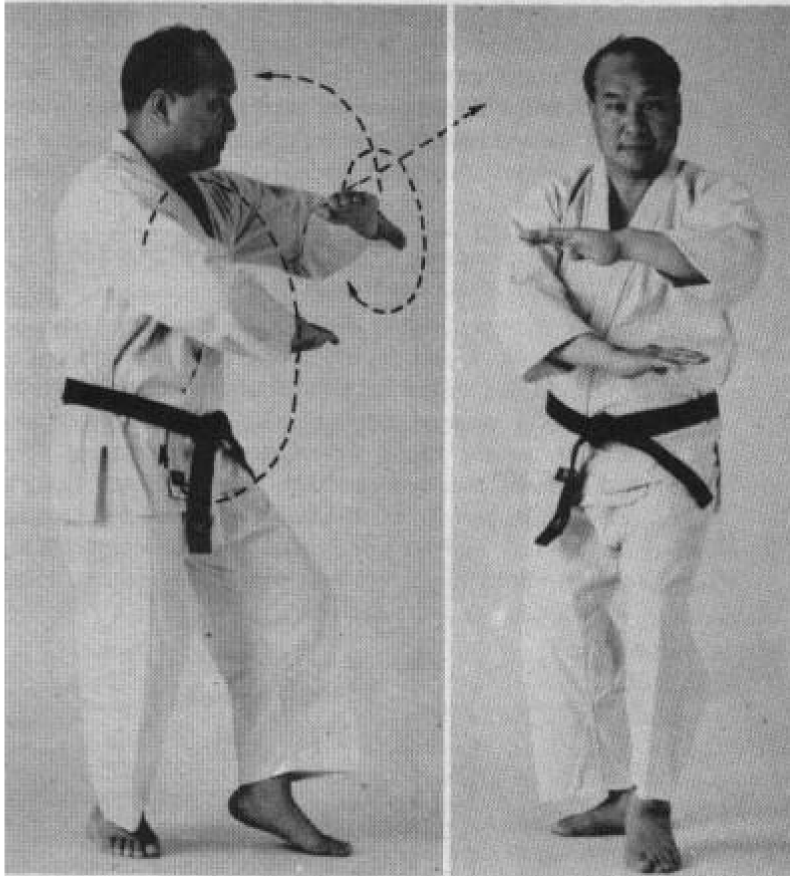




Side view of Ryuhen   Front view of Ryuhen

3. Tấn chuẩn bị sử dụng Ryuhen.

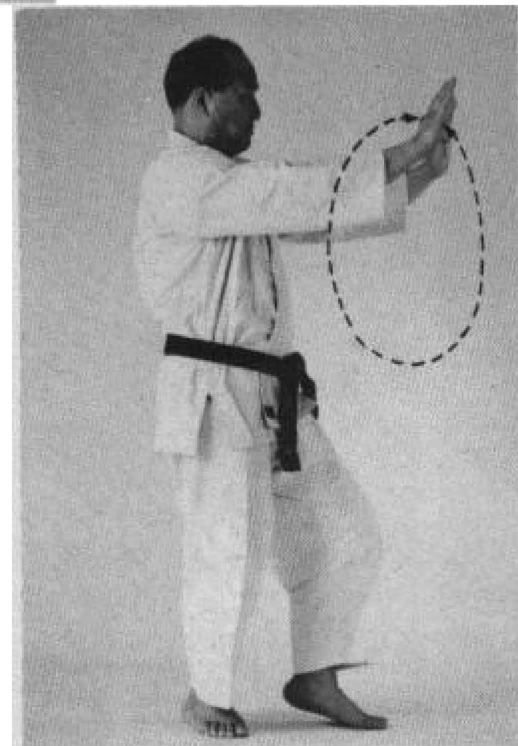
Giống tấn chuẩn bị sử dụng Morote nhưng hai tay để cong trước ngực (như trong hình). Tay thấp hơn sử dụng để phòng thủ những đòn đấm thấp và tay cao hơn để phòng thủ phần thượng đẳng. Những di chuyển vòng không ngừng của bàn tay sẽ làm trao đảo, lấn át đối thủ.





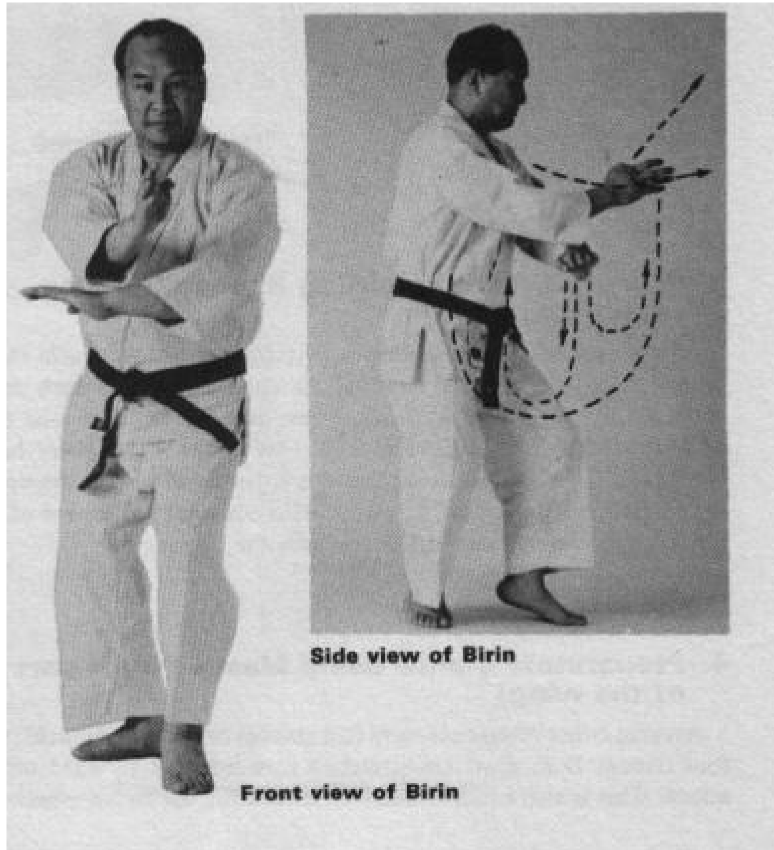
4. Tấn chuẩn bị sử dụng Maeba.

Giống tấn chuẩn bị sử dụng Morote nhưng hai tay giơ ra trước để né tránh đòn tấn công của đối thủ. Tất nhiên nó cũng giữ một khoảng cách khá tốt giữa bạn và đối thủ và có lợi cho đòn đá. Kỹ thuật này được xây dựng dựa trên sự quan sát những con chim bắt mồi xòa cánh của chúng để xua đuổi con mồi vào thế và bắt chúng.



5. Tấn chuẩn bị sử dụng Birin.

Giống tấn chuẩn bị sử dụng Morote, hai tay để như trong hình.
Tay ở thấp đỡ những đòn đá như Kinteki-geri, mae-geri, mawashi-geri và tay ở trên để đỡ những đòn đấm. Cả hai bàn tay cũng dùng để tấn công, sử dụng di chuyển vòng.

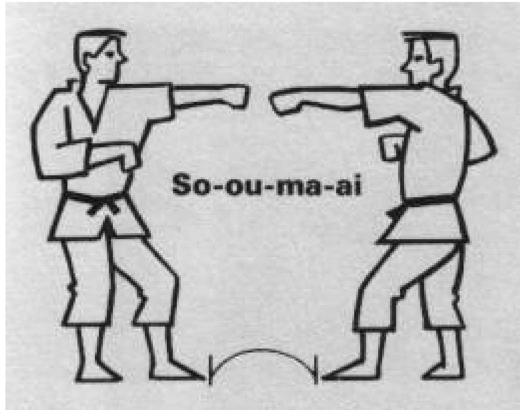


6. Ma-ai (thời gian và khoảng cách).

Trong Karate Ma-ai là tổ hợp của 2 thứ : Khoảng cách của bạn tới đối thủ và tốc độ ra đòn ở khoảng cách đó. Cái này phụ thuộc và số người tham gia và phong cách của người đánh. Vì thế đương nhiên là khoảng cách Ma-ai sẽ khác nhau đối với mỗi Karateka. Dù sao đi nữa nó cũng phải phù hợp để tấn công và phòng thủ.

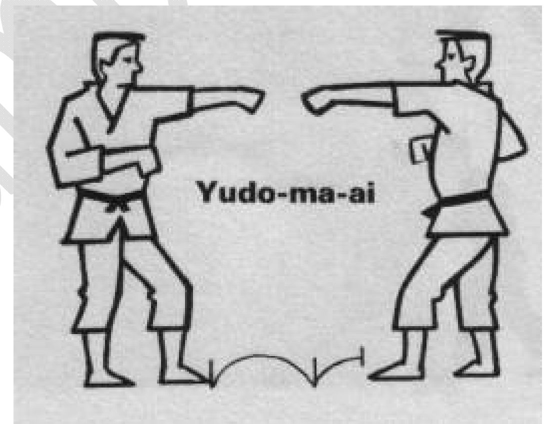
A. So-ou-ma-ai (một bước).

Đây là khoảng cách ngắn nhất bạn có thể gần đối thủ mà vẫn kiểm soát được.



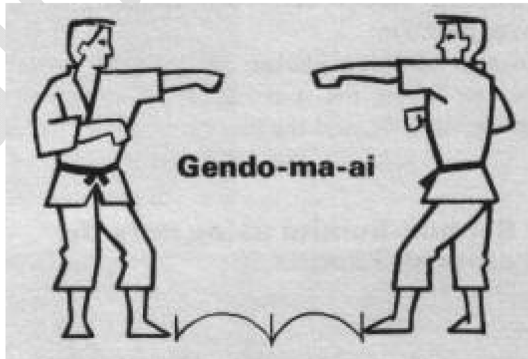
B. Yudo-ma-ai (một và nửa bước).

Đây là khoảng cách Ma-ai trung bình. Bằng cách bạn lùi ra sau nửa bước, dễ dàng khi đối thủ tiến thêm một chút thì sẽ dính cái bẫy mà bạn đã chuẩn bị trước.



C. Gendo-ma-ai (hai bước).

Đây là khoảng Ma-ai cách xa nhất. Lui lại một bước so với so-ou-ma-ai một Katateka sẽ cho anh ta khoảng trống để di chuyển và lên kế hoạch tấn công.



+ Điều quan trọng nhất là bạn phải luôn nghĩ về khoảng cách Ma-ai trong khi tập luyện. Và đương nhiên những kỹ thuật trong cuốn sách này được thiết kế để có hiệu quả nhất trong khi tập luyện. Không nghĩ đến Ma-ai hoặc mải mê tấn công bạn sẽ quên mất việc di chuyển và có thể thua trong trận đấu.

Khi đã có kinh nghiệm trong Kumite bạn sẽ đánh giá đúng được tầm quan trọng của Ma-ai. Ví dụ, lùi ra một bước sẽ tạo ra sự khác biệt giữa một đòn đánh có chuyển động xoay và một đòn đánh không có chuyển đông xoay. Đương nhiên xa hơn một bước bạn có thể quan sát thấy điểm yếu của đối thủ và tìm cách tấn công hắn.

Khi đã có kinh nghiệm đầy đủ, một karateka có thể tùy biến giữa những khoảng cách Ma-ai mà trận đấu yêu cầu. Ví dụ nếu bạn gọi So-ou-ma-ai là A, Yudo-ma-ai là B, Gendo-ma-ai là C thì bạn có thể kết hợp chúng tùy hoàn cảnh ví dụ: A-C-B-A-B-C-C-A-C-B.

Bạn phải luôn luôn luyện tập để kết hợp chúng một cách nhuần nhuyễn trong thời gian của mỗi hiệp đấu.

7. Sanbon-Kimute (3 cách để Kumite)

Sanbon-kumite là một cái cầu nối giữa những kỹ thuật cơ bản và song đấu tự do (Jiyu-kumite), cái mà bạn sẽ tập nó nhuần nhuyễn.

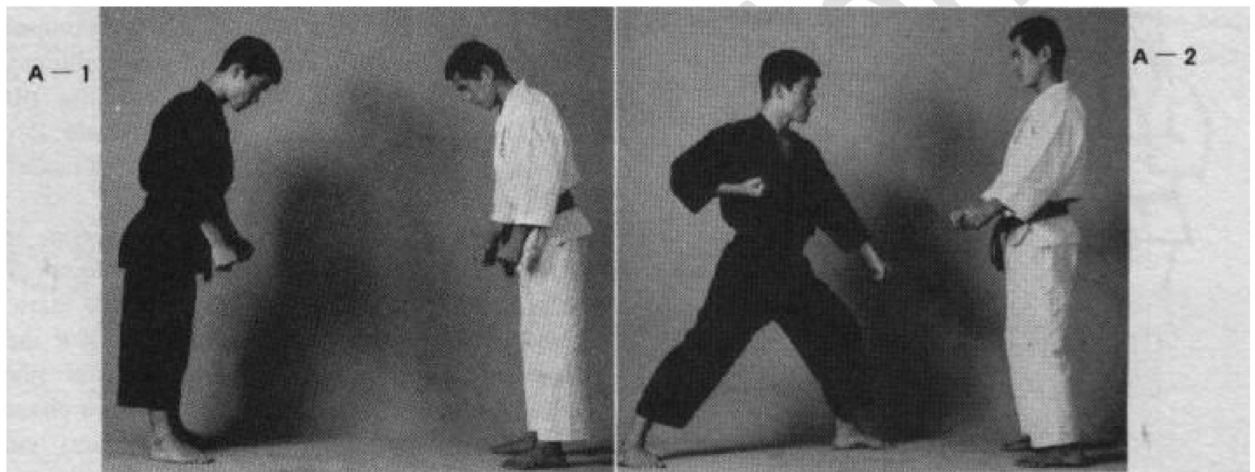
Trong Sanbon-kumite, một Karateka là người tấn công và ngườn còn lại sẽ phòng thủ. Người tấn công sẽ tấn công 3 đòn và người đỡ sẽ dùng 3 đòn để đỡ lại những đợt tấn công đó. Mỗi một đòn tấn công sẽ được thực hiện trong khi di chuyển tới trước. Sau khi kết thúc 3 đòn hai người đổi vai trò cho nhau và tiếp tục tập ngược lại.

Trong những hình dưới đây, để dễ hiểu hơn người tấn công sẽ là người mặc áo đen và người phòng thủ là người áo trắng.

1. Sanbon-kumite chỉ dùng cánh tay và bàn tay.

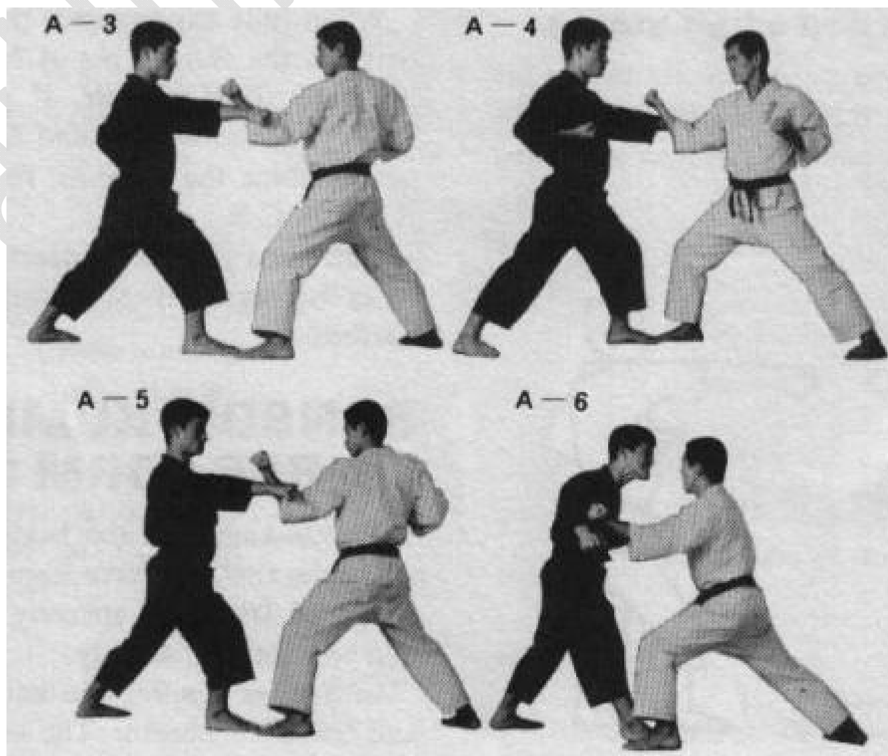
(Tấn pháp thì các bạn nhìn hình).

A-1. Hai người chào nhau.
A-2. Hai người chuẩn bị cho đợt tấn công đầu tiên. Người mặc áo đen gạt Gedan-barai và người áo trắng tấn Han-heiko-tachi hoặc Fudo-tachi.
Chú ý: Tư thế của hai người là dùng cho mọi đòn Sanbon-kumite khác.



A-3. Áo đen đấm Oi-tsuki và áo trắng đỡ Hidari-chudan-naka-uke. Và lui chân phải ra sau một bước.
A-4: Áo trắng đấm lại Oi-tsuki và áo đen đỡ Migi-chudan-naka-uke.
A-5: Tương tự A-3.

A-6: Sau khi đỡ xong (A-5) lập tức áo trắng đấm Oi-tsuki.

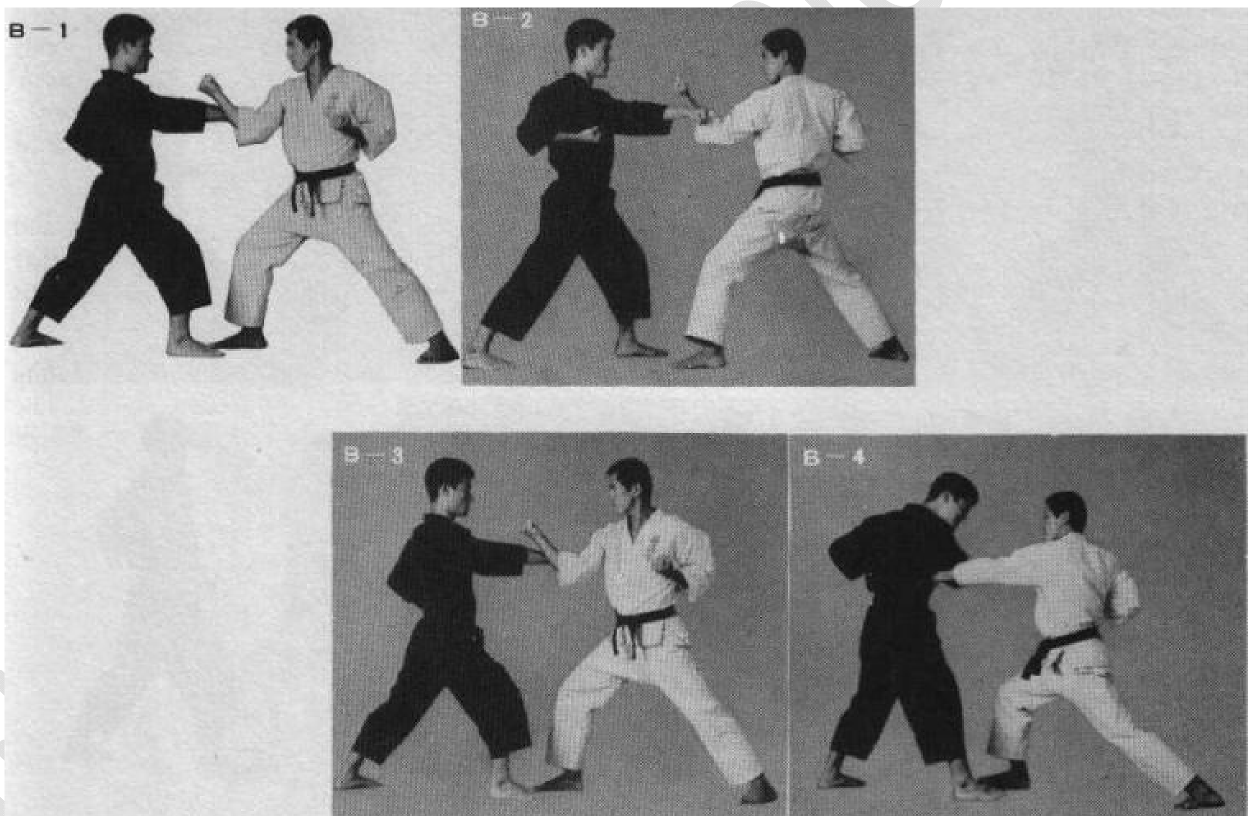


B-1: Giống A-1 và A2.

B-2: Áo đen bước lên đấm tiếp Hidari-seiken-oi-tsuki và áo trắng đỡ Hidari-chudan-nake-uke (lui lại 1 tấn).

B-3: Giống B-1.

B-4: Ngay sau khi đỡ áo trắng đấm Hidari-seiken-tsuki vào cạnh sườn của áo đen.

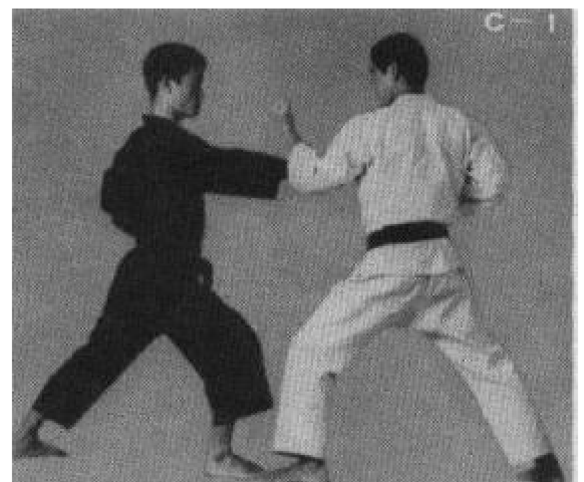


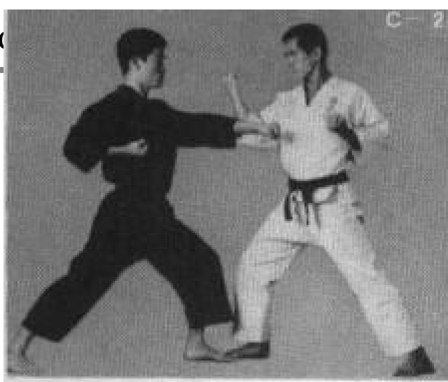
C-1: Giống A-1,A-2. Tư thế chân giống A-3.

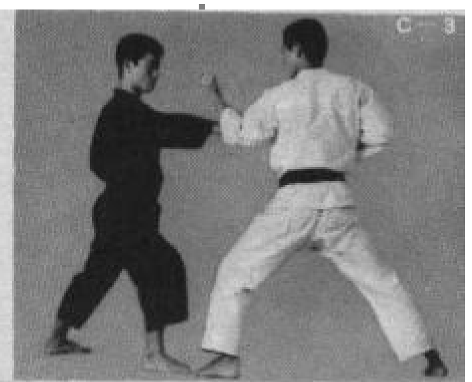
C-2: Áo đen đấm Hidari-chudan-oi-tsuki, áo trắng đỡ Migi-soto-uke.

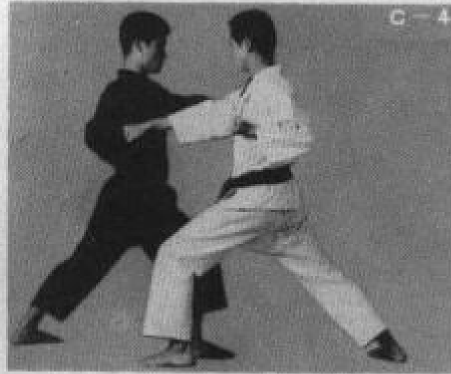
C-3: Giống C-1.

C-4: Ngay lập tức sau khi đỡ, áo trắng đấm Migi-seiken-gyaku-tsuki vào cạnh sườn áo đen.





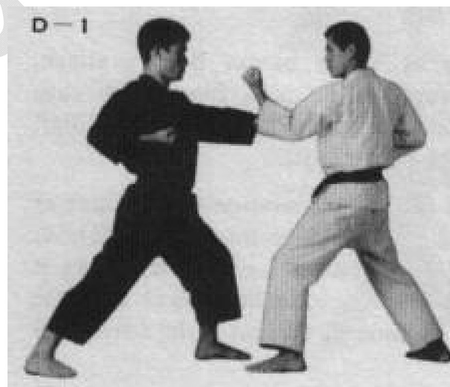




D-1: Tư thế chuẩn bị giống trên.
D-2: Áo trắng lui một bước và đỡ đòn tấn công của áo đen bằng Migi-soto-uke.
D-3: Giống D-1.
D-4: Ngay sau khi đỡ, áo trắng lập tức đấm Hidari-chudan-oi-tsuki.

















E-1: Tư thế giống những lần trước. Áo trắng đỡ Hidari-chudan-barai-oroshi.
E-2: Áo đen tiến một bước đấm trung đẳng, áo trắng lui một bước đỡ Migi-chudan-barai-oroshi.
E-3: Giống E-1.
E-4: Ngay sau khi gạt đòn tấn công của áo đen ra xa, áo trắng đấm vào dạ dày áo đen.

F-1: Giống những lần trước, áo đen đấm thượng đẳng, áo trắng đỡ thượng đẳng.
F-2: Áo đen đấm Hidari-jodan-tsuki à váo trắng lui một bước đỡ Migi-jodan-uke.
F-3: Giống F-1.
F-4: Ở tư thế đỡ F-3 áo trắng gạt mạnh tay trái xuống, hất tay áo đen ra ngoài và đấm thượng đẳng.

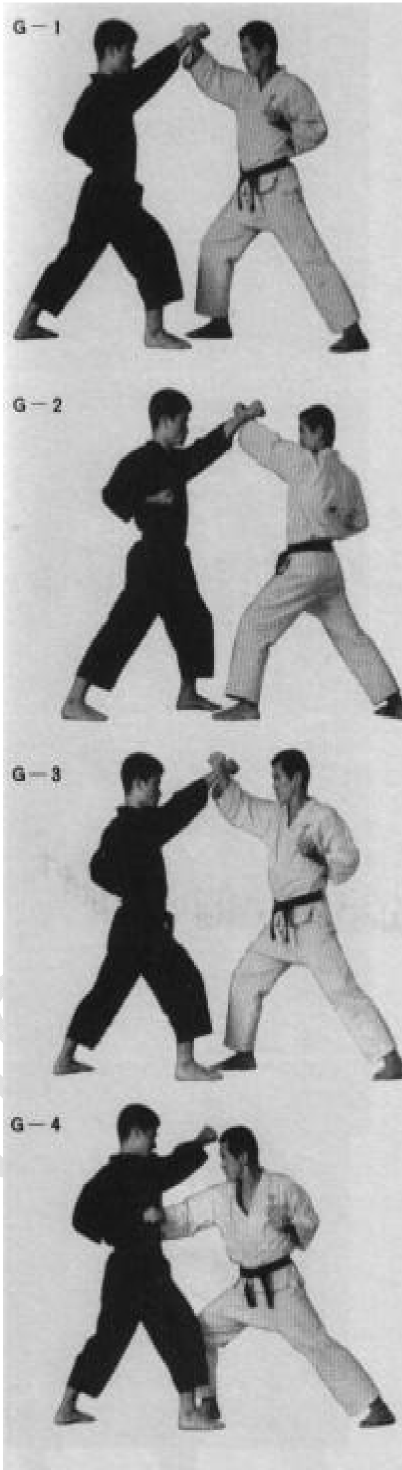








G-1: Tư thế giống F-1 nhưng ngược phía.
G-2: Áo đen bước lên đấm thượng đẳng, áo trắng lui một bước đỡ thượng đẳng.
G-3: Giống G-1.
G-4: Ngay sau khi đỡ thượng đẳng, áo trắng hạ tay đỡ xuống và dùng tettsui (cạnh ngoài cẳng tay) của tay đó nhô người tấn công vào cạnh sườn áo đen.

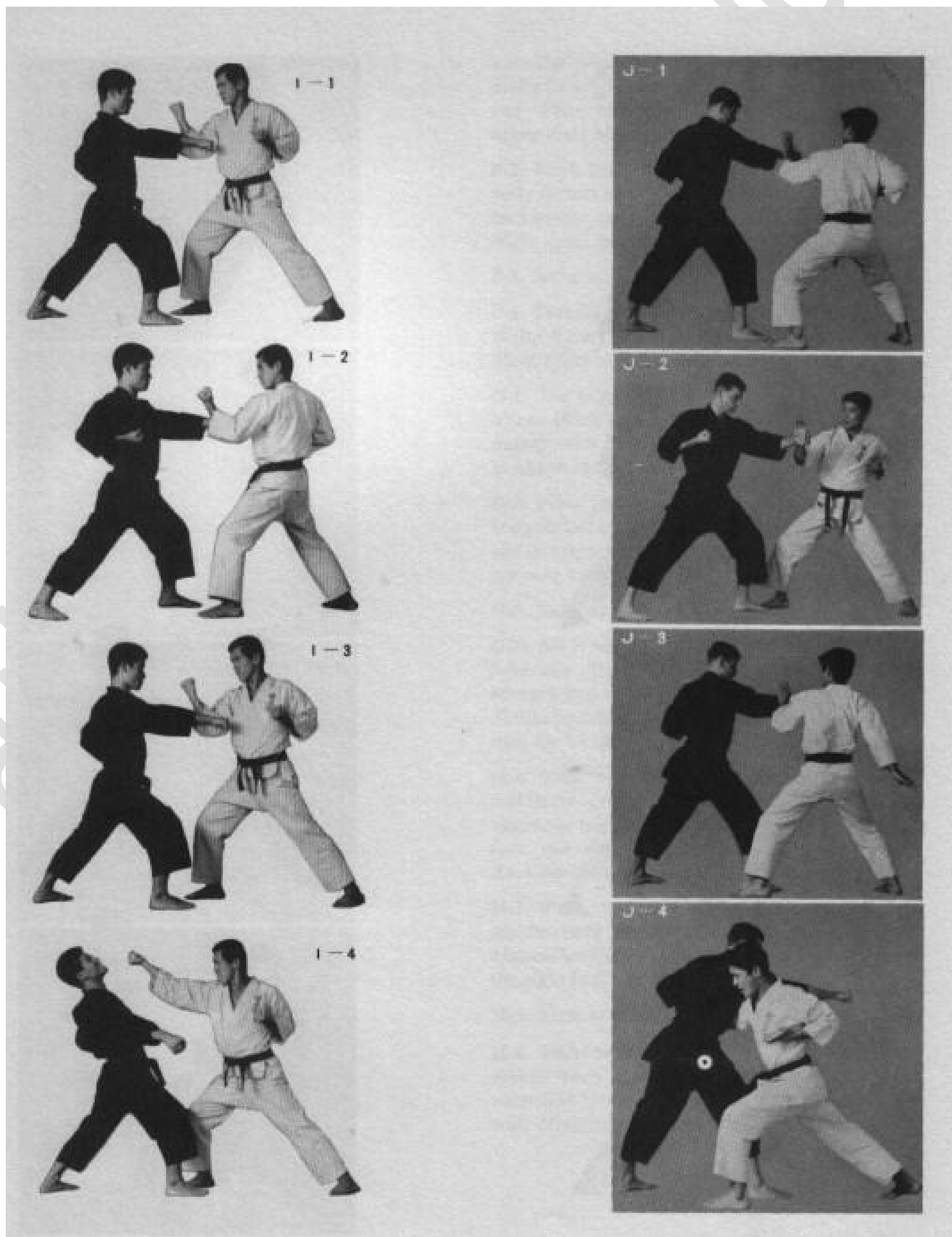


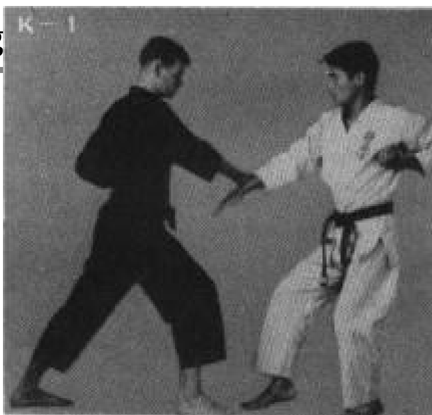


H-1: Áo đen đấm trung đẳng, áo trắng đỡ Migi-shotie-uke.
H-2: Áo đen bước lên đấm, áo trắng lui lại đỡ Hidari-shotie-uke.
H-3: Giống H-1.
H-4: Sau khi vừa đỡ đòn đấm của áo đen, ngay lập tức áo trắng nhô người tớ tấn công áo đen bằng Migi-tagatana.

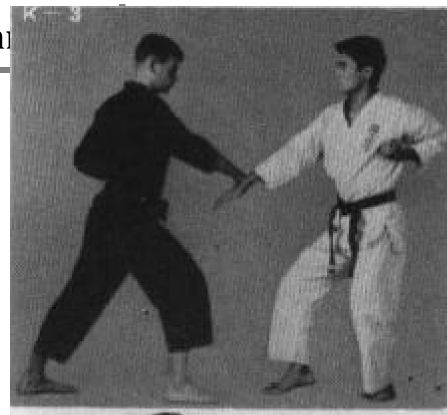
I-1: Áo đen đấm Migi-chudan-tsuki. Áo trắng bước một bước về sau và đỡ Migi-chudan-soto-uke.
I-2: Áo đen bước lên một bước đấm trung đẳng, áo trăng lui lại một bước đỡ Hidari-chudan-soto-uke.
I-3: Giống I-1.
I-4: Sau khi vừa đỡ đòn đấm của áo đen, áo trắng tấn công vào mặt áo đen bằng Uraken.

J-1, J-2, J-3 ngược lại với **H-1,H-2,H-3.**
J-4: Sau khi đỡ, áo trắng dùng đòn Migi-segatana tấn công lá lách áo đen.











K-1: Áo đen bước lên đấm Migi-chudan-tsuki, áo trắng lui một bước đỡ Migi-tegatana-uke. Bằng cách này áo trắng sẽ làm tổn thương cổ tay của áo đen trong khi anh ta đỡ. Áo trắng tấn Neko-ashi-tachi.

K-2: Áo đen bước lên đấm, áo trắng lui một bước đỡ.

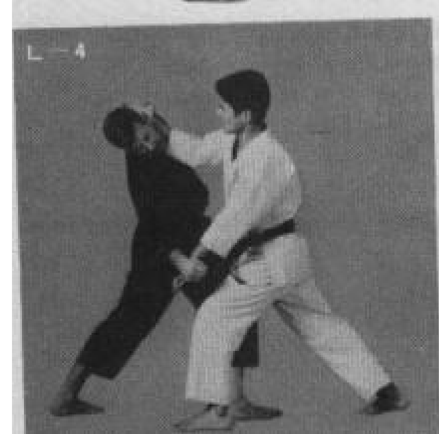
K-3: Giống K-1.

K-4: Áo trắng gạt mạnh tay đỡ làm văng tay đấm của áo đen ra ngoài, bước tới trước thành tấn Zen và tấn công và sườn áo đen bằng đòn Hidari-tegatana.









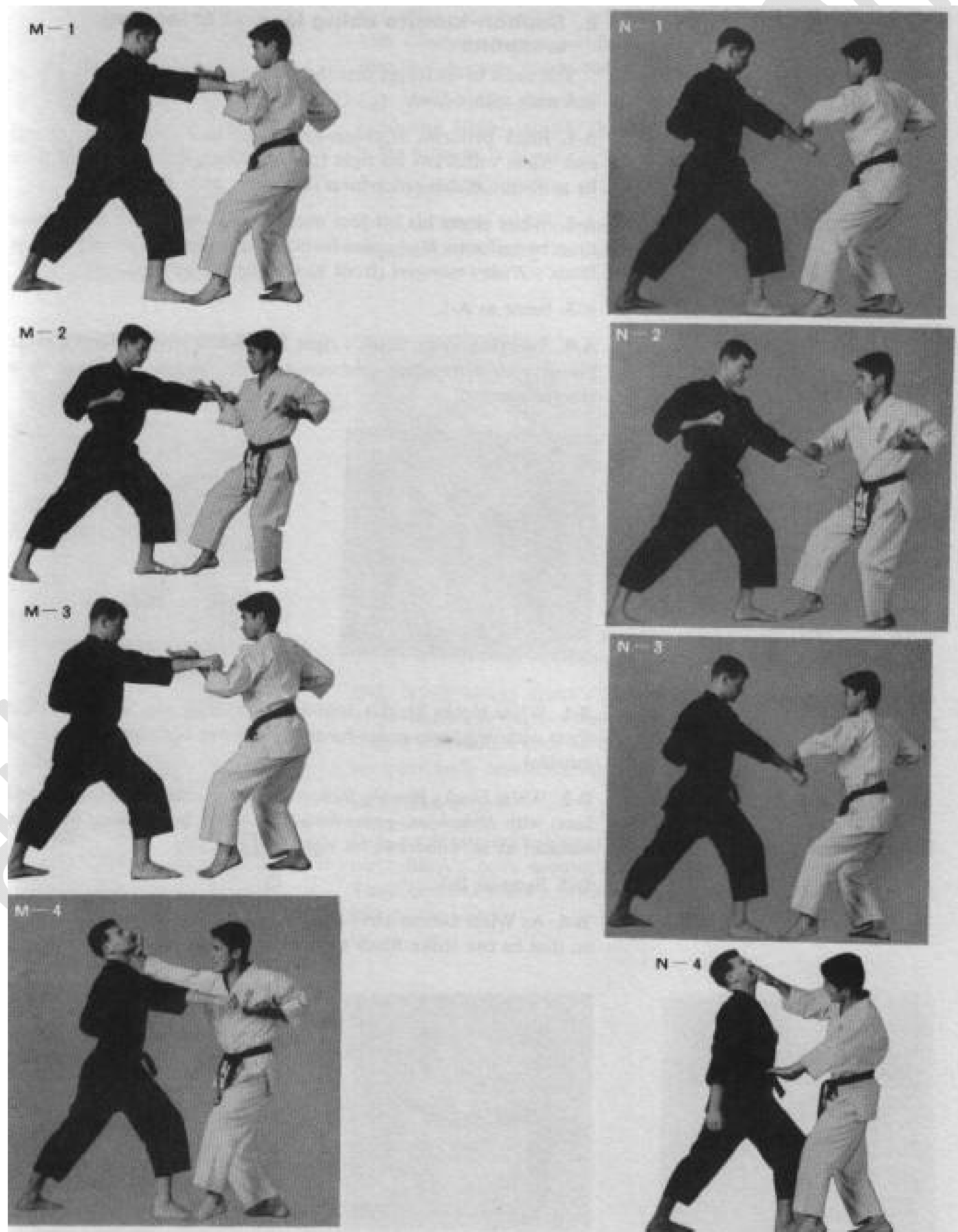
L-1: Áo trắng đỡ đòn Migi-chudan-oi-tsuki của áo đen bằng đòn Hidari-tegatana-uke. Tấn Neko-ashi-tachi.

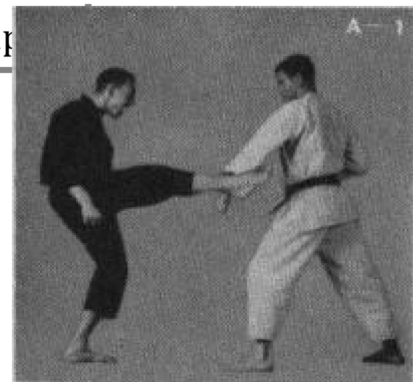
L-2: Áo trắng lui một tấn đỡ Migi-tegatana-uke.

L-3: Giống L-1.

L-4: Đẩy mạnh tay phải của áo đen bằng tay trái. Áo trắng bước chân trái tới thành tấn zen và chặt tay phải vào cổ đối thủ.

M-1, M-2, M-3 tương tự các động tác trên nhưng dùng Shegatana-naka-uke.
M-4: Ngay sau khi đỡ đòn đấm của đối phương, áo trắng giữ nguyên tư thế, ra đòn Migi-shotie vào quai hàm của đối thủ.
N-1,N-2,N-3 giống những động tác trên nhưng dùng Shotie-oroshi-uke.
N-4: Gạt mạnh làm văng nắm đấm của áo đen ra ngoài và tấn công gằng đòn Migi-nukite.





2. Sanbon-kumite sử dụng chân.

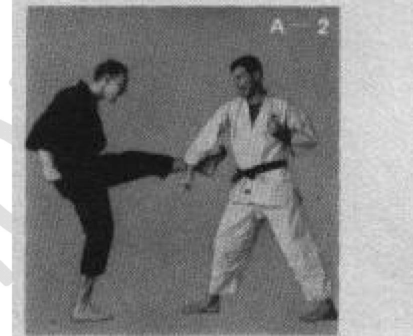
Bạn phải luôn luôn nhớ rằng một trận Kumite luôn luôn bắt đầu bằng cúi chào và kết thúc bằng cúi chào.

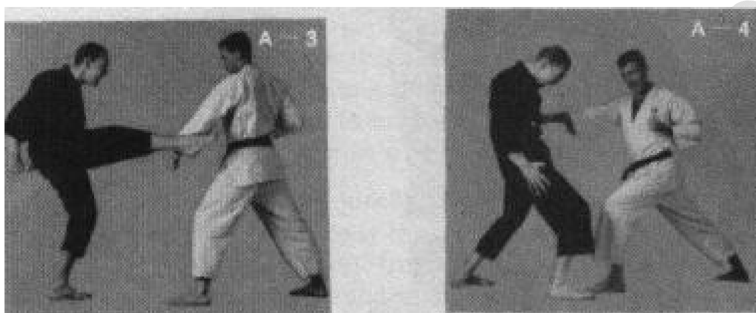
A-1: Áo đen đá Migi-mae-geri, áo trắng đỡ Hidari-gedan-barai.

A-2: Áo đen đá tiếp Hidari-mae-geri, áo trắng lùi một tấn đỡ Migi-gedan-barai.

A-3: Giống A-1.

A-4: Gạt mạnh hất văng chân đá của áo đen ra ngoài và đấm Migi-seiken-gyaku-tsuki.



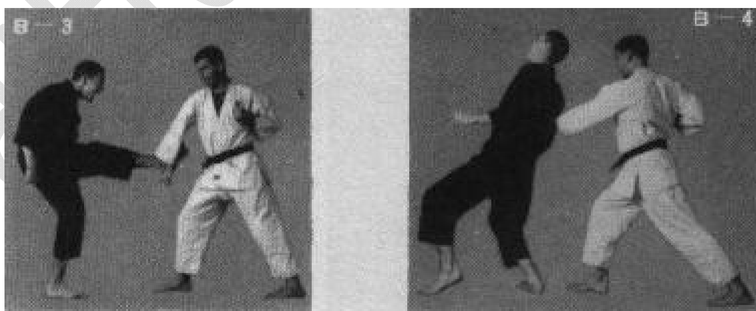




B-1: Nược lại với A-1. Áo đen đá chân phải trước, áo trắng đỡ Migi-soto-gedan-barai.

B-2,B-3 tương tự.

B-4: Hất mạnh chân của áo đen làm lưng anh ta quay về phía trước, đấm Hidari seiken-gyaku-tsuki.

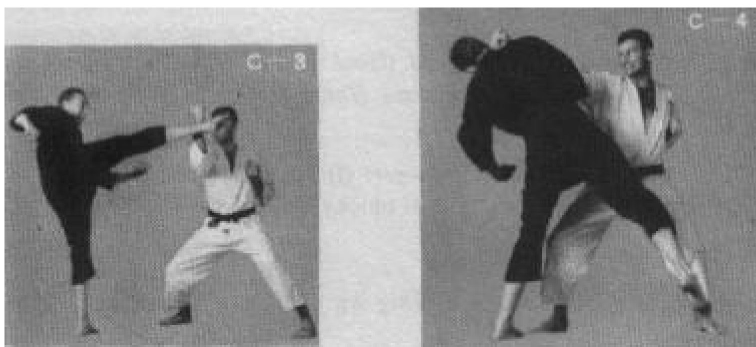






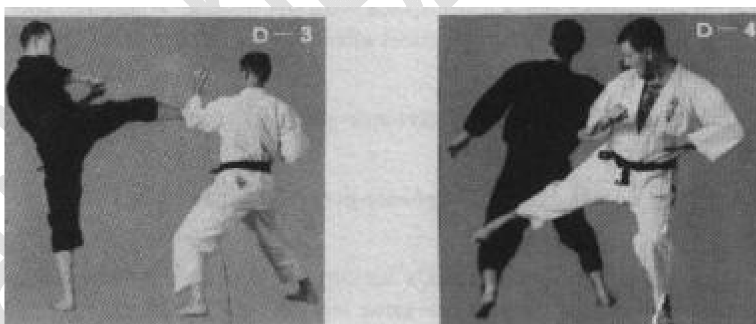
C-1: Áo đen đá Migi-mawashi-geri, áo trắng đỡ Chudan-soto-uke. Tấn Kiba-tachi.
C-2,C-3 tương tự.
C-4: Đỡ mạnh bật chân đối phương ra và dùng cẳng ngoài cổ tay (tettsui) chặt vào cổ đối phương.







D-1: Áo đen đá Yoko-geri-age chân phải, áo trắng đỡ Hidari-chudan-uke.
D-2,D-3 tương tự.
D-4: Gạt mạnh cho lưng anh ta quay về phía trước và đá Migi-kansetku-geri (Tấn công vào khớp gối).

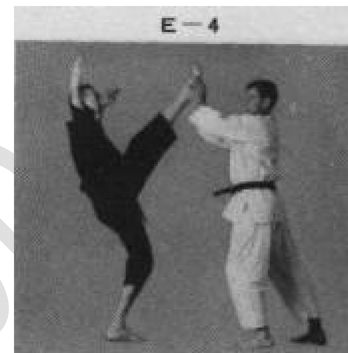


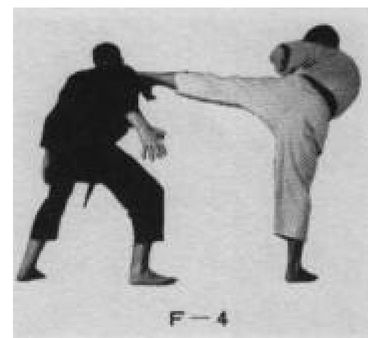




E-1, E-2, E-3 làm tương tự các đòn trước, áo trắng đỡ Shotei-uke.

E-4: Sau khi đỡ dùng hai tay hất chân và làm cho áo đen ngã.





F-1: Giống các động tác trên, áo trắng đỡ bằng gối và cẳng chân.

F-2, F-3 tương tự.

F-4: Khi bạn vừa đỡ xong không hạ chân xuống đất mà xoay chân trụ và đá Yoko vào quai hàm đối thủ.



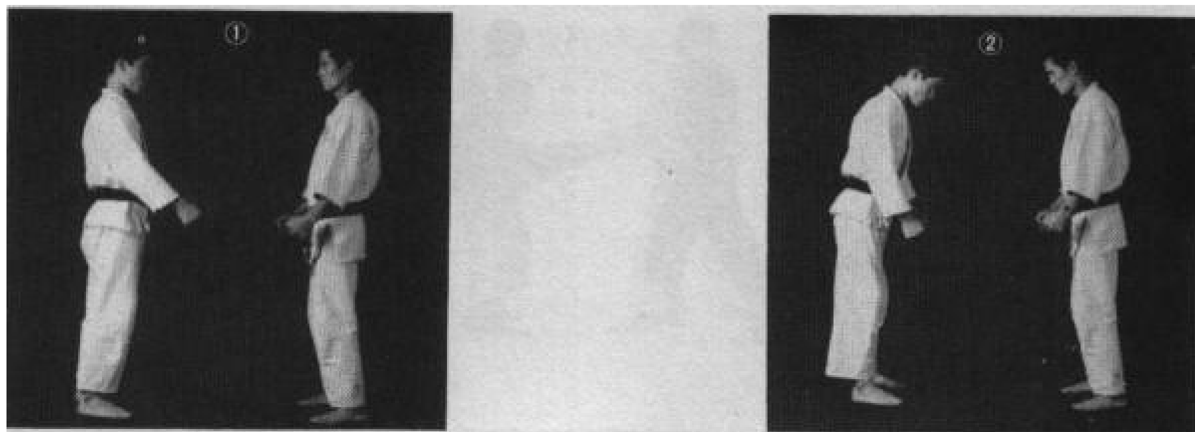


G-1, G-2, G-3 giống các động tác trên, áo trẵng đỡ bằng So-to-ashi-uke (cạnh trong của bàn chân).

G-4: Sau khi đỡ xong không hạ chân xuống mà xoay người đá Yoko vào đùi của áo đen.



8. Ippon-kumite



Ippon-kumite là bài tập cuối cùng trước khi một Karteka bắt đầu vàod đấu. Trong bài tập này, chúng ta sẽ nhấn mạnh các đòn tấn công đơn và những đòn phòng thủ. Sự kết hợp những bài Ippon-kumite sẽ giúp bạn chuẩn bị cho Jiyu-kumite (song đấu tự do). Việc nhấn mạnh mỗi kỹ thuật riêng lẻ sẽ giúp bạn nhanh chóng thoát khỏi những thói quen cũ (những thói quen trước khi học võ) trong một trận đấu tự do, từ khi đối thủ di chuyển tự do, không theo một quy luật nào. Để thực hiện những kỹ thuật đỡ, tốt nhất bạn nên đứng tấn Han-kiba-tachi (1 nửa tấn ngựa).

Hình ở trên: hình 1 thể hiện hai người đứng Han-kiba-tachi. Hình 2 thể hiện hai người đang cúi chào nhau (từng người một). Trước một trận đấu, việc cúi chào là rất quan trọng trong Karate. Nó thể hiện sự kính trọng với đối thủ và những người khác và đây là một khác biệt rất cơ bản để nhận biết giữa đánh nhau đường phố và Kumite.

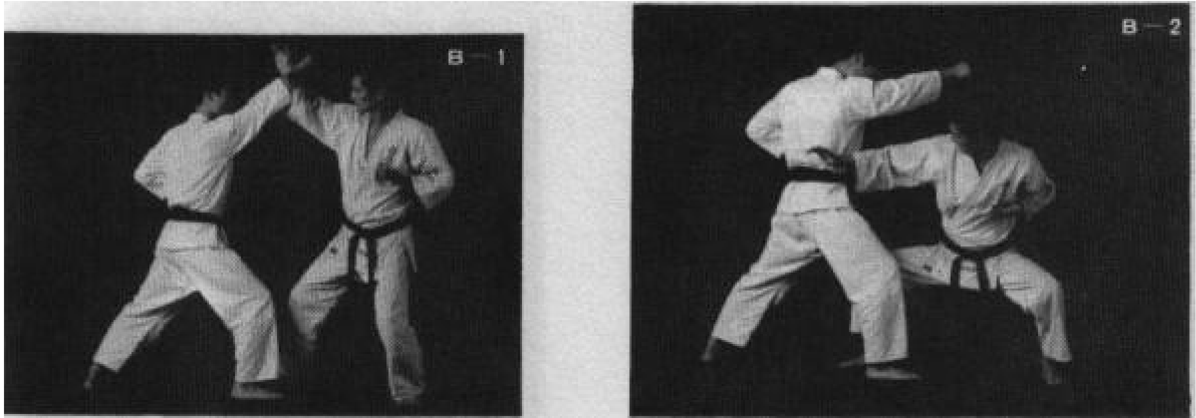


A-1: Hai đối thủ đã sẵn sang, người tấn công ở bên trái đang chuẩn bị. Tấn zen và đỡ Hidari-gedan-barai.
A-2: Người tấn công ra đòn Migi-jodan-tsuki. Người thủ đỡ đòn Migi-tagatana.
A-3: Xoay vòng tay đỡ, hất văng tay tấn công của đối thủ và tấn công vào mặt đối thủ bằng đòn Migi-tagatana.

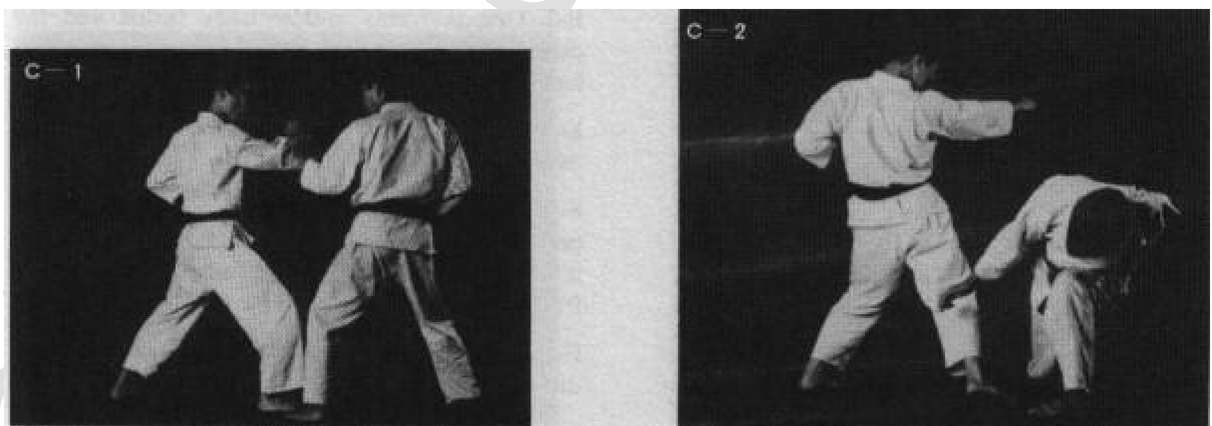




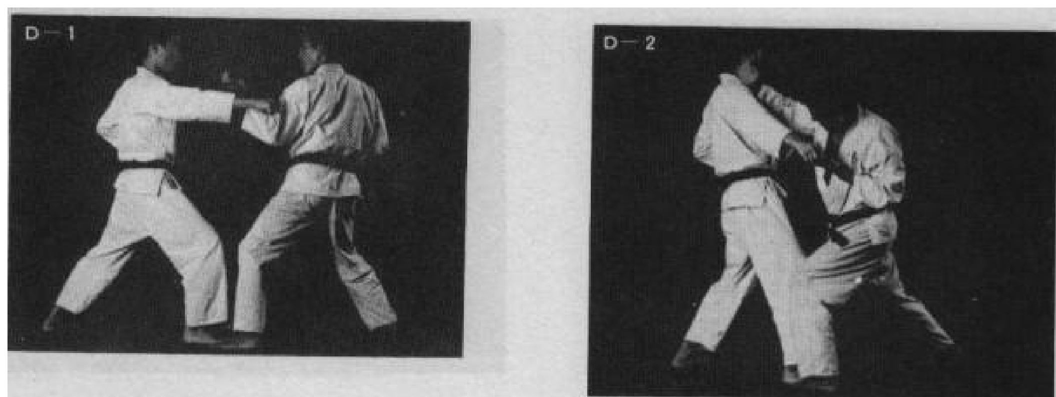
B-1: Bắt đầu giống với A-1. Người tấn công ra đòn Jodan-tsuki, người thủ đỡ đòn Migi-jodan-tagatana.
B-2: Ngay sau khi đỡ đòn, người phòng thủ bước tới trước và tấn công cạnh sườn đối thủ bằng Tegatana (cạnh bàn tay, tay đao).

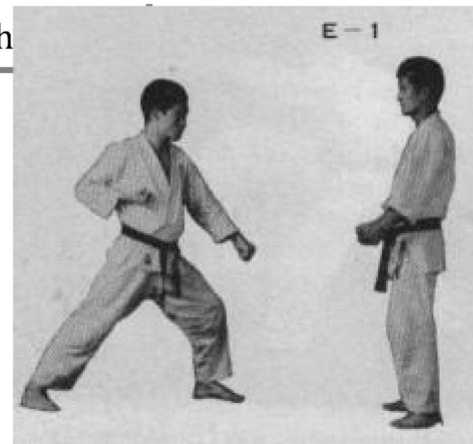


C-1: Bắt đầu giống với A-1. Người tấn công ra đòn đấm trung đẳng, người phòng thủ đỡ gạt từ ngoài vào trong bằng cạnh trong cẳng tay.
C-2: Lập tức sau khi đỡ, rút tay phải về, hạ thấp người và tấn công vào khớp gối đối thủ bằng tay phải. (hoặc cũng có thể thực hiện giống B-2).

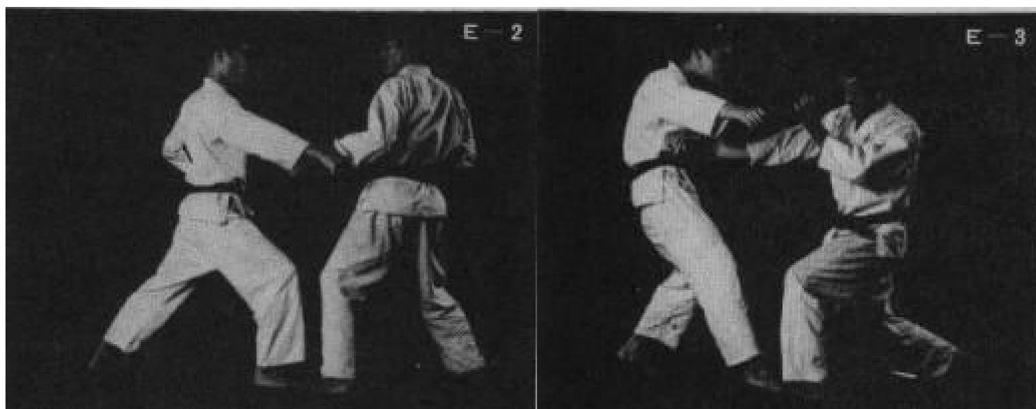


D-1: Giống C-1, người phòng thủ đỡ từ trong ra ngoài (Hidari-naka-segatana).
D-2: Sau khi đỡ lập tức tấn công đối thủ dùng Migi-tagatana.

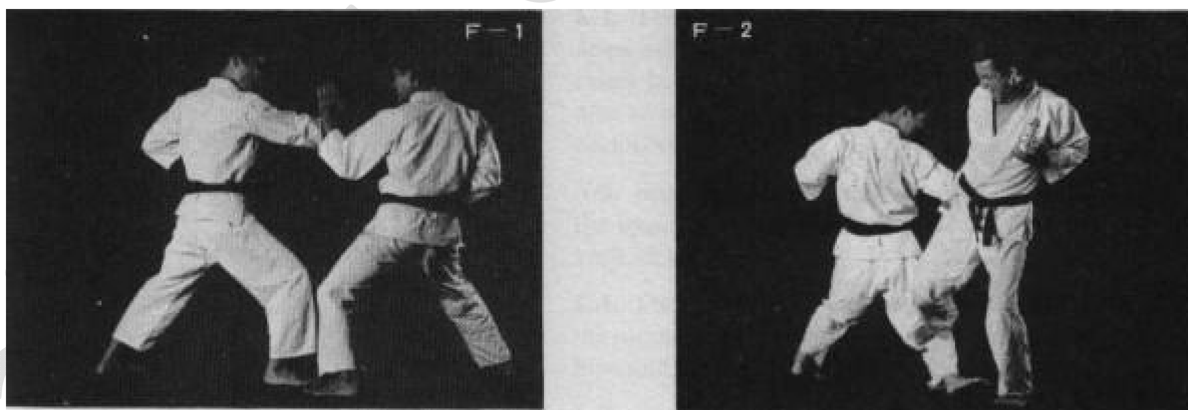




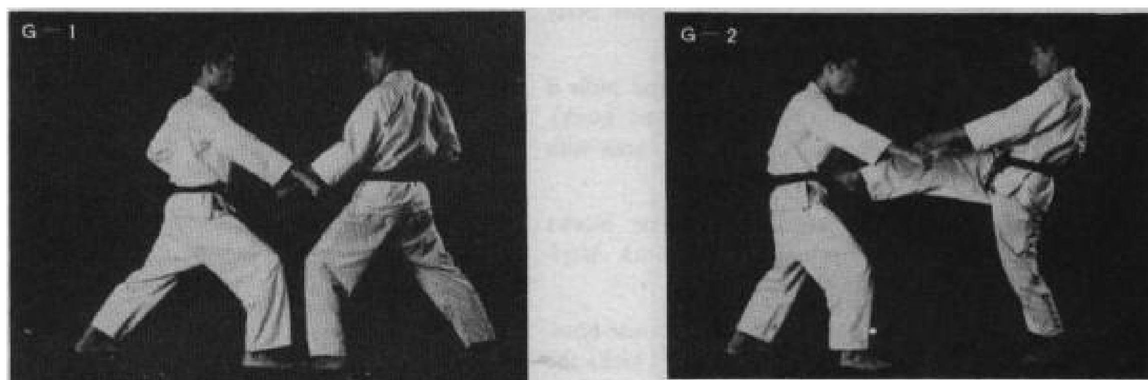
E-1: Hai người trong tư thế chuẩn bị.
E-2: Một người đấm trung đẳng, một người đỡ Hidari-tegatana.
E-3: Khi đỡ xong lập tức tấn công vào dạ dày đối thủ bằng Shotei.



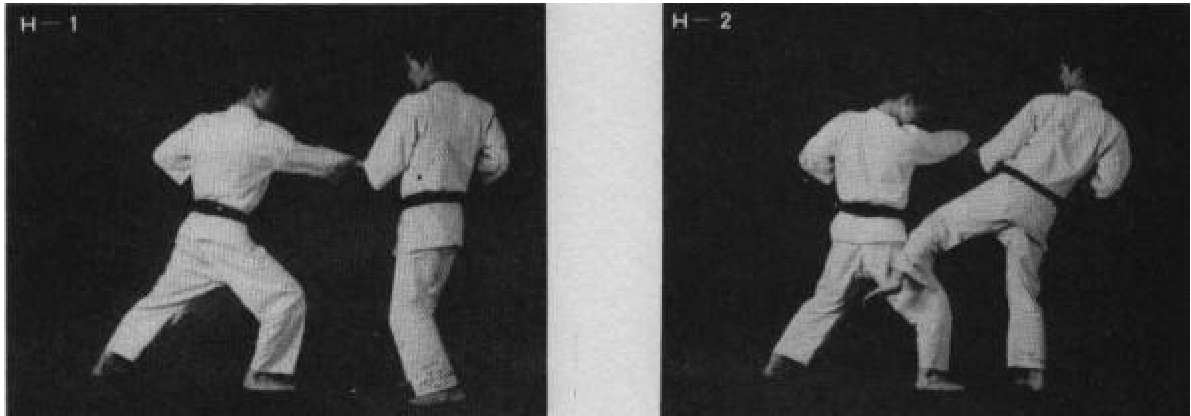
F-1: Bắt đầu với tư thế **E-1.** Một người đấm trung đẳng, người còn lại đỡ Hidari-sôt-shotei-uke.
F-2: Khi đỡ xong lập tức bước tới trước và đá vào khớp gối của đối thủ bằng chân phải.



G-1: Chuẩn bị giống E-1. Một người đấm trung đẳng, người còn lại đỡ Hidari-tagatana-oroshi…
G-2: … và gạt mạnh văng nắm đấm của đối phương ra ngoài và ra đòn Migi-mae-geri.



H-1: Giống các động tác trên, người phòng thủ đỡ bằng đòn Soto-shotie-uke.
H-2: Sau khi đỡ xong dùng ống chân (cẳng chân) trái đá vào đùi phải của đối thủ. Đây là một đòn cực kì hữu dụng trong Kumite. Khi bị trúng đòn, đối thủ có thể không đứng dậy được.



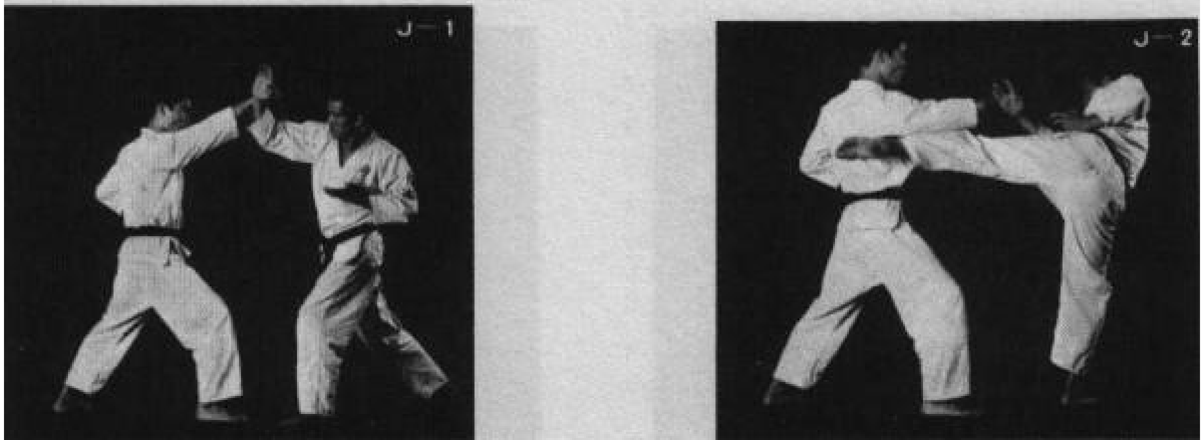
I-1: Hai người ở tư thế sẵn sàng.
I-2: Người tấn công đấm thượng đẳng. Người phòng thủ đỡ đòn Hidari-jodan-naka-uke.
I-3: Khi đỡ xong túm lấy tay đấm của đối phương kéo tới đồng thời xoay người tấn công
vào sườn đối thủ bằng đòn Migi-hiza-geri.



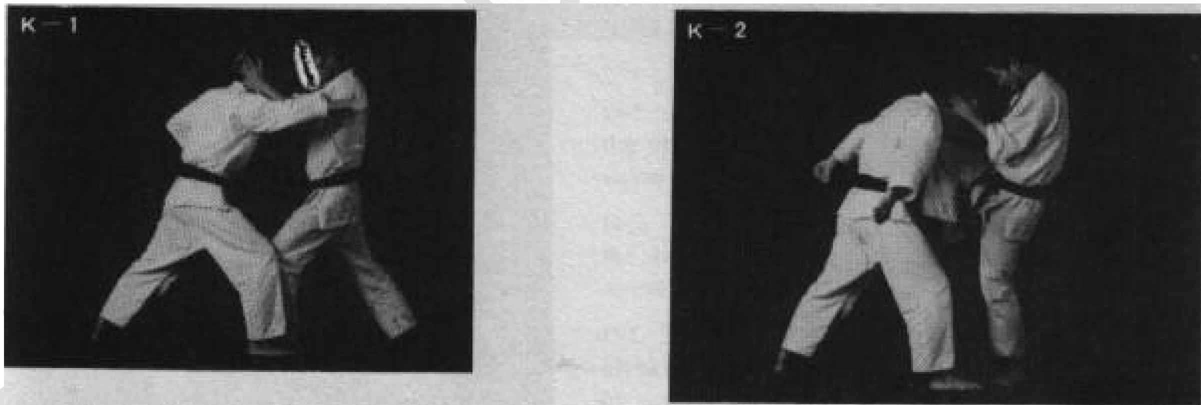




J-1: Giống động tác trên, người phòng thủ đỡ đòn Migi-jodan-uke.
J-2: Khi đỡ xong lập tức túm tay đối thủ và đá vào sườn đối thủ bằng cẳng chân. Đòn này rất mạnh vì thế bạn phải cẩn thận khi sử dụng nó.

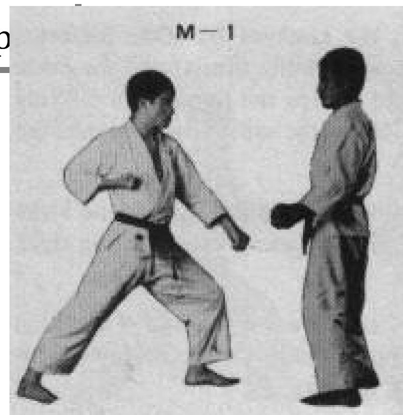


K-1: Người tấn công đấm trung đẳng, người phòng thủ lấy hai tay kéo đầu đối phương xuống (trong khi nhâng tay lên túm gáy đối phương thì khủy tay hơi cong để đẩy nắm đấm của đối thủ sang một bên).
K-2: Kéo đầu đối thủ xuống và ra đòn Migi-hiza-geri-age.



L-1: Người tấn công đấm thượng đẳng, người phòng thủ hạ thập hông tránh đòn.
L-2: Túm lấy đùi của đối thủ và dùng đầu tấn công vào lồng ngực.





M-1: Hai người ở tư thế sẵn sàng.

M-2: Người tấn công đấm trung đẳng, người phòng thủ đỡ từ trong ra ngoài bằng Koken (mu bàn tay).

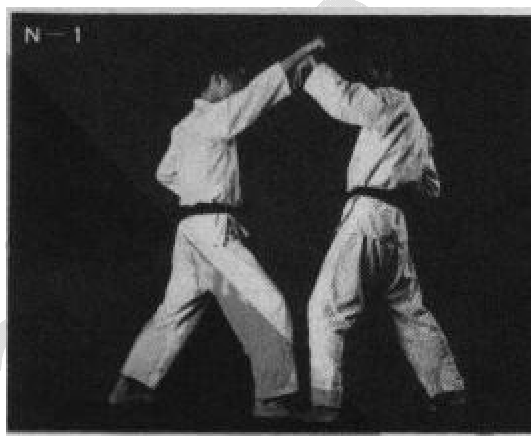
M-3: Bước chân phải tới trước và tấn công quai hàm đối thủ bằng đòn Migi-koken.





N-1: Người tấn công đấm thượng đẳng, người phòng thủ đỡ bằng đòn Hidari-koken-age-uke.

N-2: Bước chân phải tới trước và tấn công cạnh sườn đối thủ bằng đòn Migi-koken.







O-1: Giống đòn trên. Người phòng thủ đỡ bằng đòn Hidari-jodan-tegatana-uke.

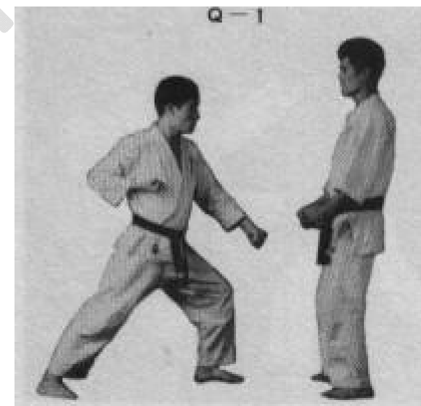
O-2: Gạt mạnh văng tay đấm và đá vào thái dương đối thủ bằng đòn Migi-mawashi-geri.



P-1: Giống đòn trên. Người phòng thủ cúi thấp và nghiêng người tránh đòn đấm.
P-2: Đặt 2 tay xuống đất và đá vào dạ dày của đối thủ bằng đòn Migi-mawashi-geri.


P—1


P—2

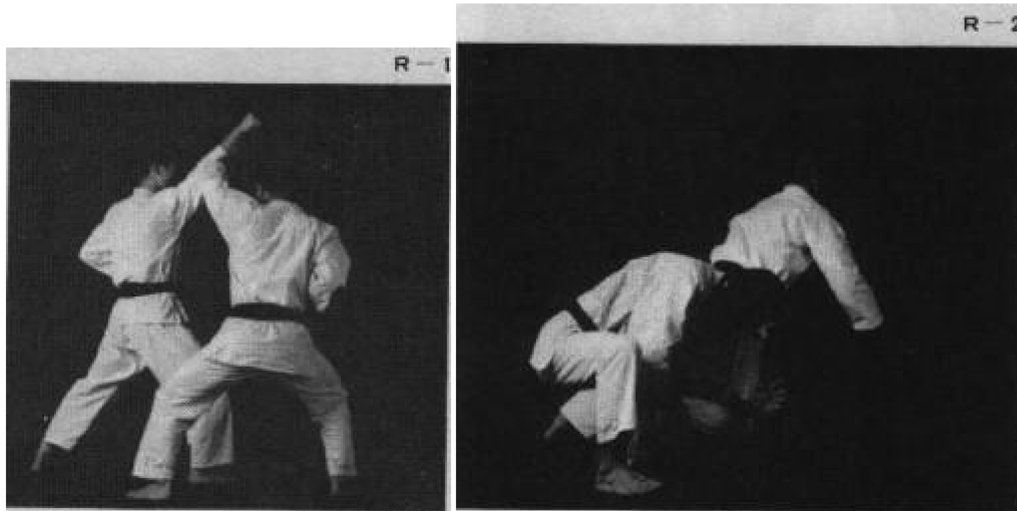

Q—1

Q-1: Hai người ở tư thế chuẩn bị.
Q-2: Đỡ đòn đấm thượng đẳng của đối thủ bằng đòn Hidari-tegatana-uke. Khi đó vòng tay phải ra sau tay đấm của đối thủ và bắt chặt hai bàn tay với nhau (HÌnh Q-2). Bằng cách ấy có thể khóa được tay đối thủ.
Q-3: Bước chân phải ra sau chân trái của đối thủ và đẩy anh ta ngã.


Q—2

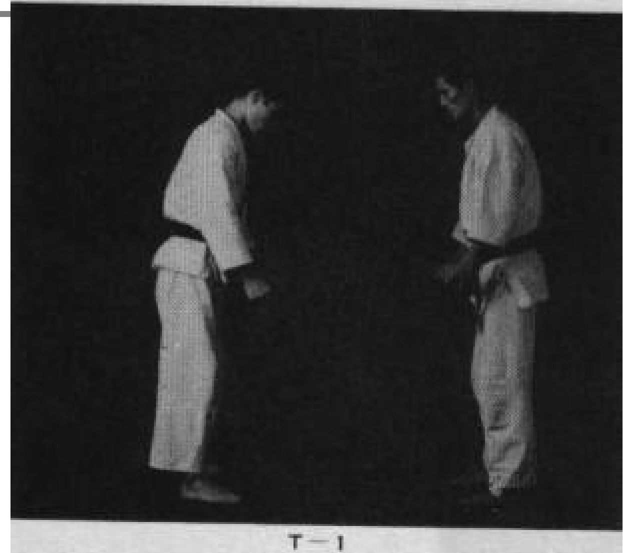

Q—3

R-1: Giống đòn trên. Người phòng thủ đỡ Hidari-tegatana-uke, cùng lúc đó bước sang bên phải của đối thủ.
R-2: Lấy tay phải túm lấy cổ chân phải của đối thủ, khủy tay trái đẩy vào phía sau đầu gối phải của đối thủ và làm cho anh ta ngã.



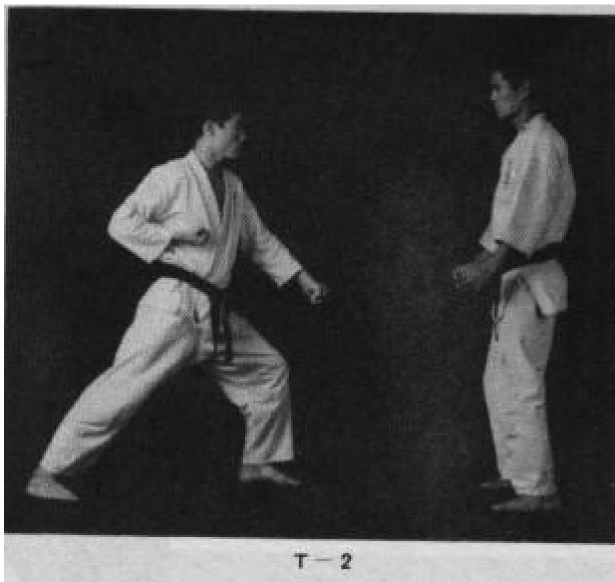
S-1: Giống đòn trên. Trong khi đỡ hạ thấp người xuống.
S-2: Khi đó túm lấy chân của đối thủ bằng tay phải và cùng lúc lấy tay trái đẩy anh ta ngã.




T — 1

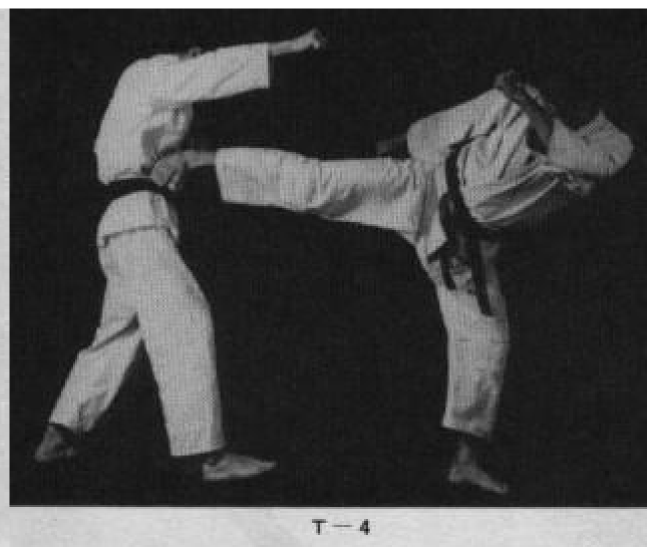
T-1: Hai người cúi chào nhau.

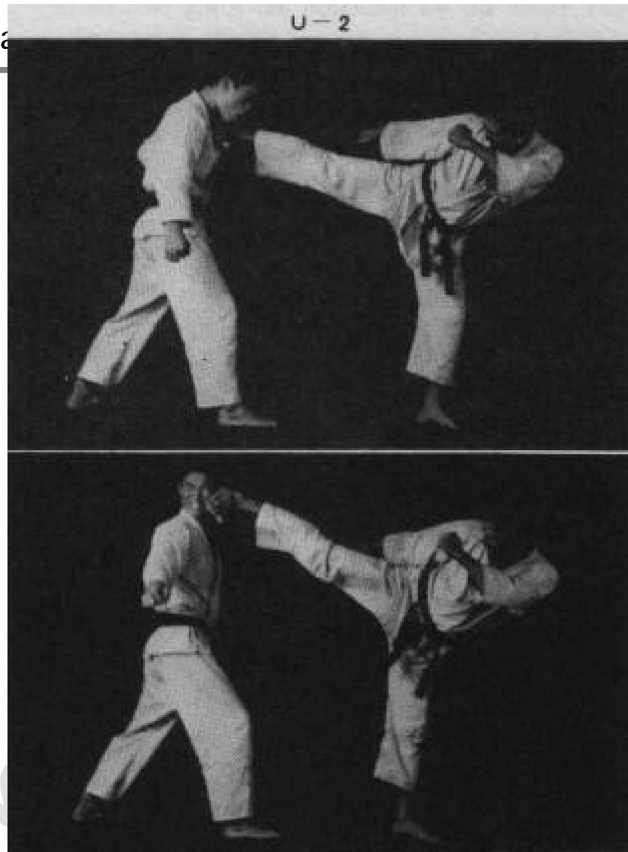
T-2: Hai người ở tư thế sẵn sàng.


T — 2

T-3: Người tấn công tấn công thượng đẳng, người phòng thủ đá Ashigatana-geri-age làm văng tay đấm và hạ chân đá vào cạnh sườn đối thủ bằng đòn Yoko-geri.




T — 4



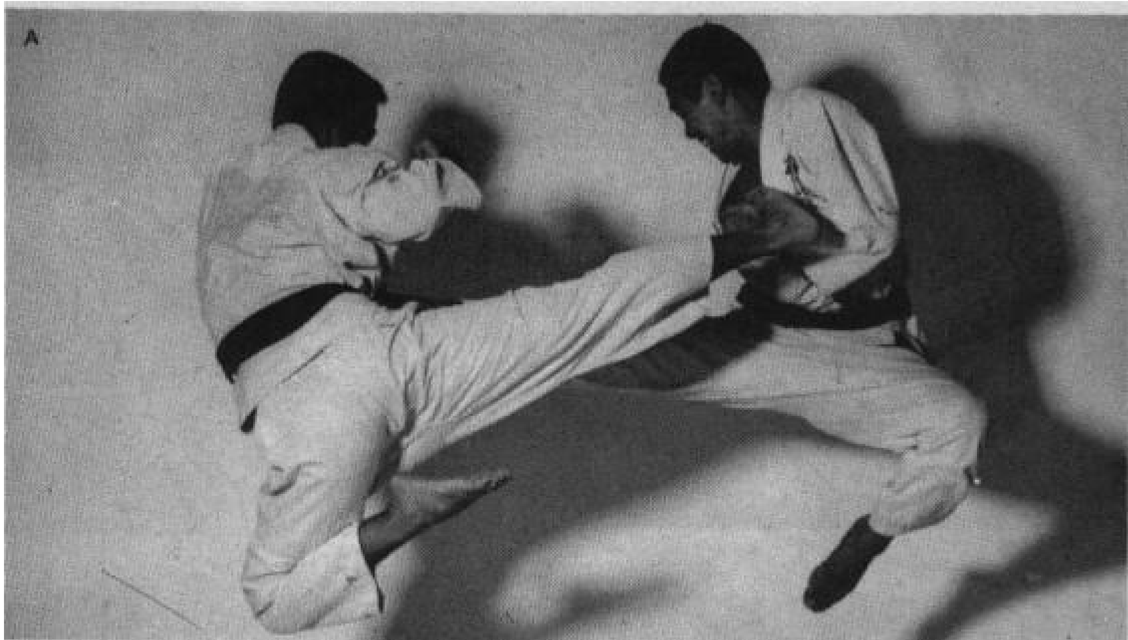
U-1: Giống với đòn trên, người phòng thủ đá Mawashi-soto-ashi-uke làm văng tay đấm của đối thủ sang bên.
U-2: Sử dụng Ashigatana(cạnh ngoài bàn chân) đá vào cổ đối thủ.
U-3: Hoặc đá vào mặt.



9. Jiyu-Kumite (Song đấu tự do).

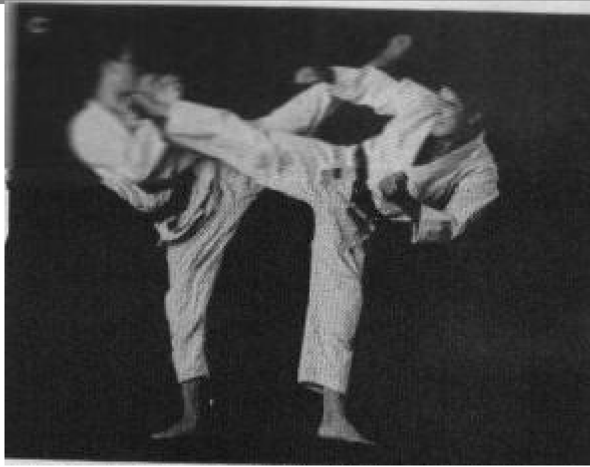
Song đấu tự do là mũi nhọn, đỉnh cao của Karate. Chừng nào bạn còn chưa làm chủ được Kumite thì coi như bạn chưa thực sự học Karate và giống như bạn đang học thể dục nhịp điệu vậy.

Đây là điều tối quan trọng để một Karateka có thể tăng khả năng phản xạ và phản ứng lại với những di chuyển của đối thủ. Một cách tốt để tập thay đổi hướng nhanh là đặt 5 cái ghế trong một hình vuông, giống như 5 chấm trên mặt xúc xắc (mặt 5 chấm của con xúc xắc). Khi đó hãy chạy vòng quanh mỗi cái ghế nhanh nhất bạn có thể, trong 1 phút. Một cách tập khác là hãy thực hiện nhảy cóc nhiều lần nhất bạn có thể (quanh những cái ghế đó).



A. Đòn Yoko-tobi-geri (Đá tống ngang bay).
B. Di chuyển khi người tấn công nhảy lên cao.

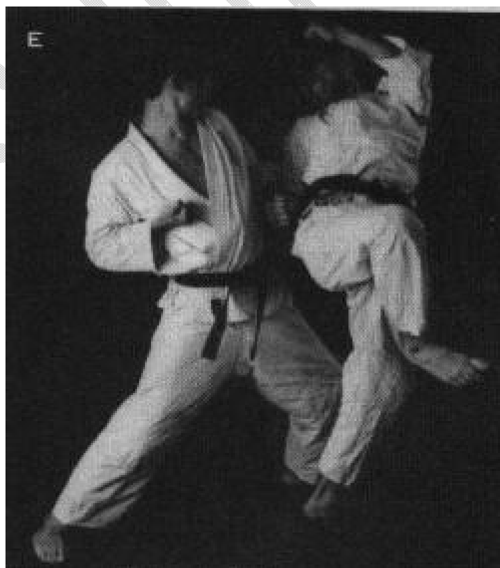




C. Đá Yoko-geri khi đối thủ đá Mawashi.

D. Cùng một lúc đỡ đòn vào cổ tay đối thủ (khi đối thủ đấm) và nhảy lên không.

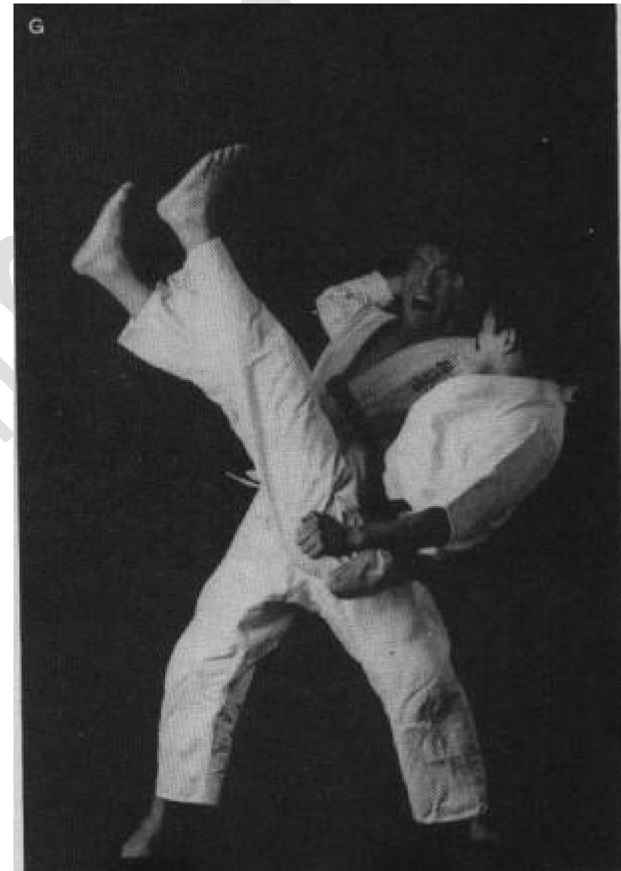




E. Cùng lúc vừa đỡ đòn đánh của đối thủ và vừa kéo cổ áo đối thủ làm anh ta ngã.



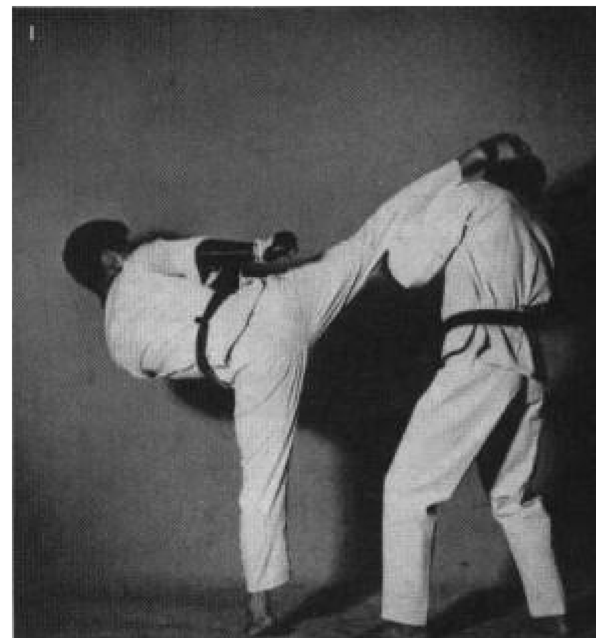
F. Đá Mae-geri khi người kia đá mawashi.



G. Cùng lúc đỡ đòn tấn công của đối thủ, kéo đối thủ ngã bằng cách túm vào cổ áo và tấn công anh ta bằng đòn Migi-tegatana.



H. Đá Yoko-tobi-geri khi đối thủ đá Mawashi.



I. Đòn Seashi-geri (đá bằng mu bàn chân).



J. Đứa trẻ đá Yoko-tobi-geri.

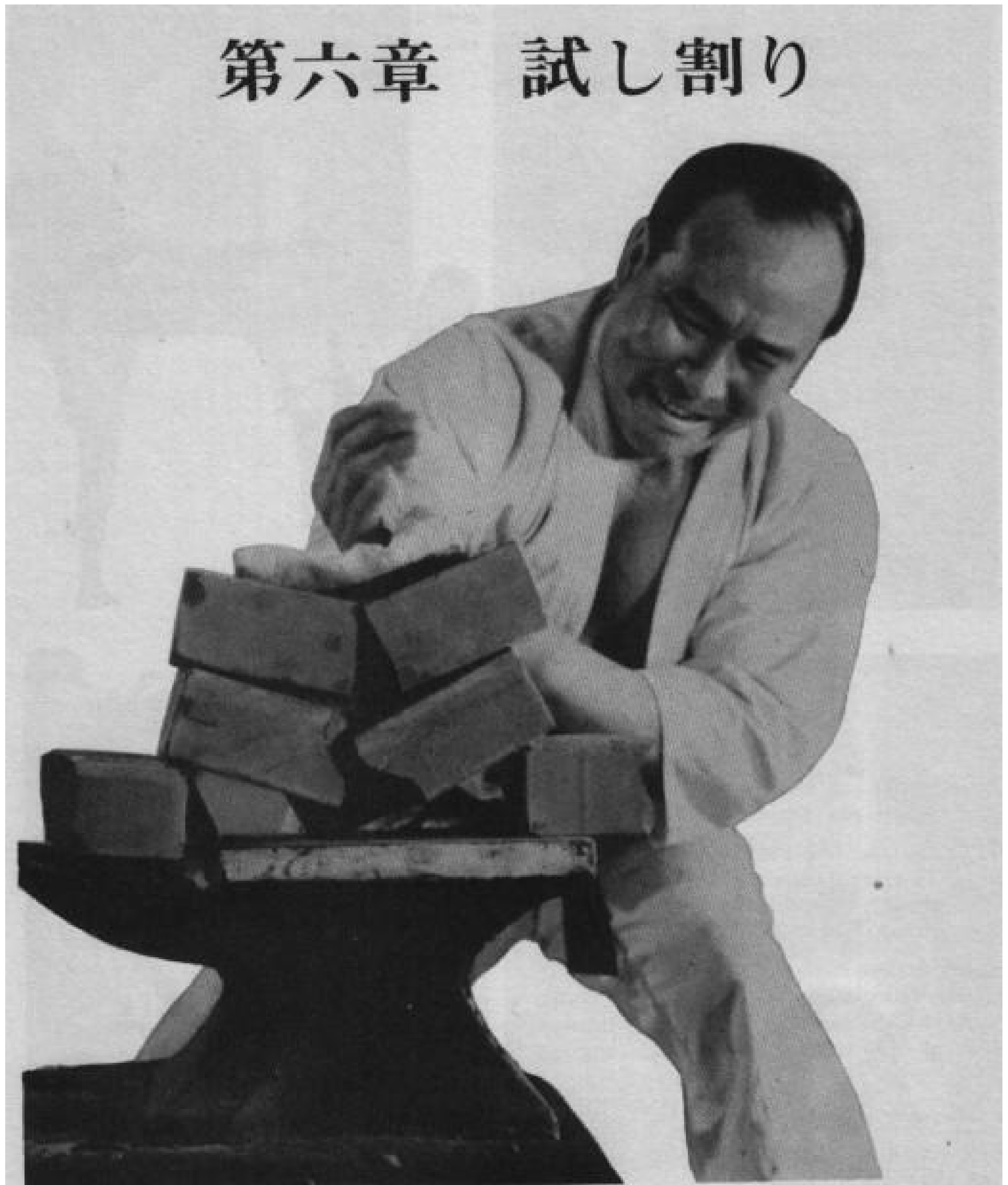


K. Đá Yoko-geri khi người kia đá Mawashi.

L. Đỡ đòn đá Mwashi-geri của đối thủ bằng tay và cùng lúc tấn công vào mặt đối thủ bằng đòn Mae-geri.



4. Tameshiwari.



Tameahiwari là cách công phá gỗ, ngói, gạch và đá bằng tay hoặc chân. Đây không phải là mục đích của Karate nhưng nó là thước đo của sức mạnh và những bài tập vì trong khi Kumite bạn không bao giờ được phép đánh thật vào đối thủ để làm họ sợ hoặc bị tổn thương. Tameshiwari cho phép một Karateka sử dụng toàn bộ sức mạnh lên vật thể và kết quả sẽ biểu thị được người nào tập tốt và làm chủ được kỹ thuật của mình. Tameshiwari đòi hỏi tấn khác biệt, một cách tấn công khác và một sự tập trung tinh thần, điêm tĩnh cao độ. Đây là một thách thức lớn cho khả năng của một Karateka và sẽ kiểm tra được giới hạn về sức mạnh của anh ta. Anh ta phải sử dụng toàn bộ sức mạnh của mình trong mỗi lần công phá.

1. Vật liệu sử dụng.

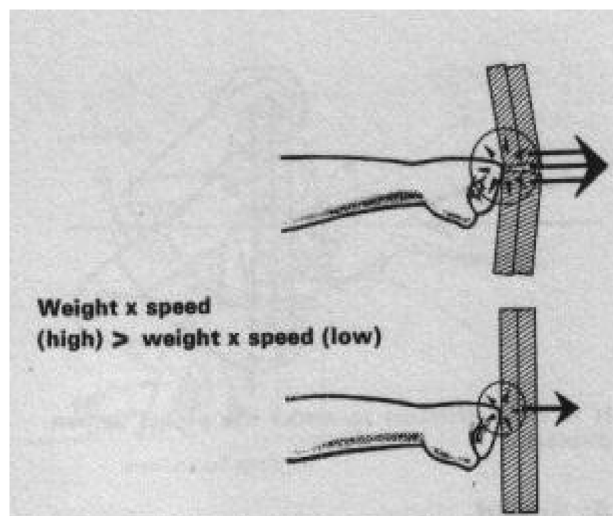
Một tấm gỗ luôn luôn gãy dọc theo thớ gỗ của nó. Vì vậy chặt dọc theo phần sống gỗ sẽ dễ gãy hơn. Những thứ khác như ngói, gạch và đá là những thứ nhân tạo vì thế nó đồng chất và vì thế không có điểm yếu. Nói chung tất cả những vật liệu dùng để công phá đều là một thử thách thực sự đối với một Karateka.

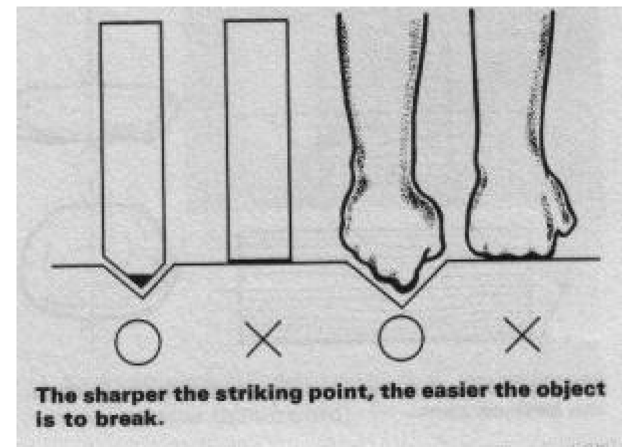
Đá tự nhiên là một vật liệu rất cứng, hiếm khi nó được sử dụng trong công phá. Một hòn đá đặc sẽ rất khó gãy. Những người mới tập thì nên tập với những hòn đá mỏng và thật dài và chuẩn bị tinh thần tốt để công phá.

2. Điểm chạm của cơ thể.

Đây là điều quan trọng thứ hai trong Tameshiwari. Điểm chạm cần phải nhỏ và sắc nhất có thể, nó làm cho diện tích tiếp xúc với vật thể là nhỏ nhất. Hiển nhiên là khi chúng ta nói đến nhỏ nhất và sắc nhất không có nghĩa là bạn dùng một ngón tay hay cái gì tương tự như vậy để phá vỡ những vật cứng, mà những phần cơ thể tiếp xúc với vật thể phải thật mạnh và cứng.

Hiển nhiên da thịt và xương của con người không thể cứng bằng đá và bê tông đó là lý do vì sao chúng ta sẽ tập những kỹ thuật và tinh thần để chuẩn bị cho công phá.

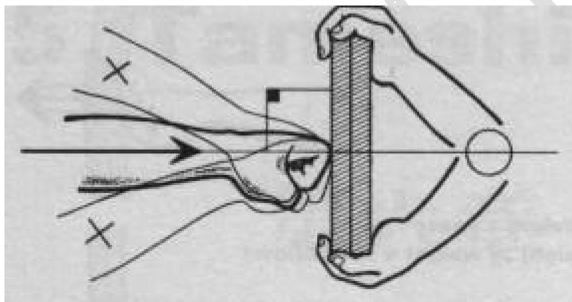




3. Sức mạnh và góc tấn công.

Sức mạnh có được của Tameshiwari là được phối hợp từ tất cả các bộ phận của cơ thể. Đặc biệt là sức mạnh được lấy từ đôi chân.
Có 2 cách để tăng sức mạnh của bạn khi tập Tameshiwari.

Thứ nhất là phải lấy trọng lượng cơ thể của bạn làm lợi thế để tăng tốc. Để hiểu được điều này chúng ta lấy ví dụ: Nếu một người nặng 70Kg đứng trên 1 chân thì mặt đất cũng phản lại một lực đúng bằng 70Kg đó. Nhưng nếu anh ta nhảy lên và tiếp đất bằng 1 chân thì phản lực sẽ gấp bội lần 70Kg đó. Bạn cũng có thể tăng cường thêm bằng cách khi nhảy lên, trong khi đang ở trên không hãy cong gối và gập hông lại.
Thứ hai, để tạo ra sức mạnh lớn nhất thì phải tấn công vuông góc với bề mặt của vật thể, một cách nói khác là góc hợp bởi đòn tấn công và bề mặt của vật thể là 90^0. Nếu góc đó nhỏ hơn hoặc lớn hơn 90^0 thì lực sẽ bị phân tán trên bề mặt của vật thể thay vì tập trung tại một điểm.

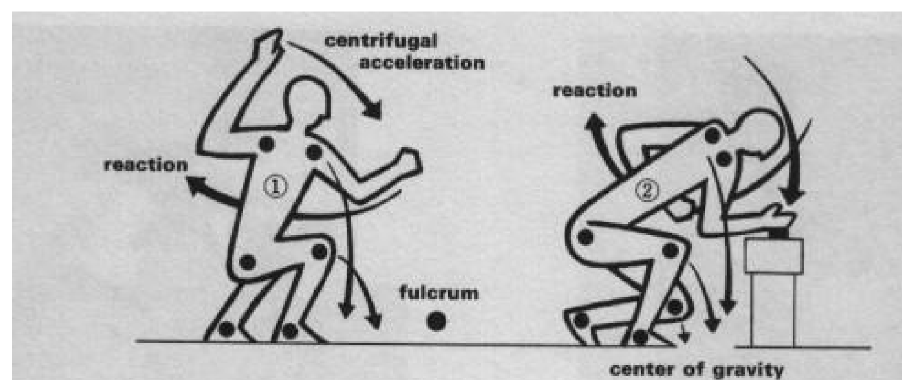


4. Tốc độ.

Sức mạnh là tốc độ là những yếu tố rất quan trọng trong Tameshiwari. Tốc độ phụ thuộc vào nhiều yếu tố như sức căng của bắp thịt, tốc độ co dãn, độ gập và cong của chân và hông. Và tất cả những thứ đó chỉ có được nhờ tập luyện. Một Karateka có khả năng kiểm soát đầy đủ tinh thần và kỹ thuật là do anh ta đã tập những bài tập một cách kiên trì.

5. Giải pháp.

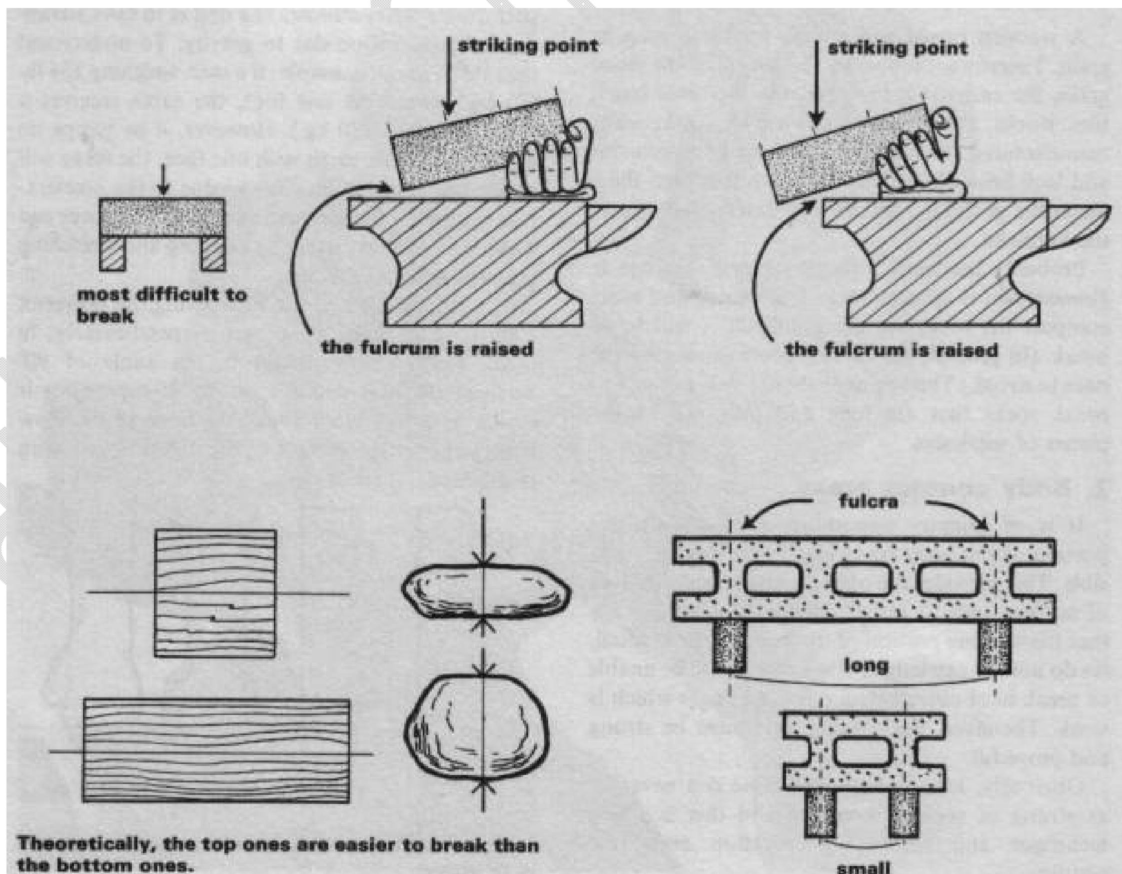
Như đã biểu diễn ở dưới, có 3 cách để công phá một vật thể.



Cách đầu tiên: Kê vật thể ngay ngắn trên 2 vật thể khác.

Hai cách ở hai hình bên cạnh là hai cách cao cấp hơn. Ở cả hai hình vật dùng để kê là một cái đe. Một đầu của viên gạch được đặt lên bàn tay, đầu còn lại đặt lên cái đe. Điểm khác biệt giữa hai hình là vị trí tiếp xúc của gạch với đe. Hình ở giữa là đầu mút của viên gạch, bạn sẽ công phá vào viên gạch tại vị trí mũi tên như trong hình. Hình thứ 3, vị trí tiếp xúc là 1/3 tính từ đầu viên gạch và đặt ở cạnh của cái đe, bạn sẽ công phá viên gạch ở vị trí mũi tên như trong hình. Trong cả 2 cách, trước khi công phá, viên gạch được tách lên khỏi cái đe nhờ bàn tay nhưng nếu muốn bạn có thể thay nó bằng một cái khăn hoặc một mảnh vải để tránh trấn thương cho tay. Cách thứ 3 là cách khó nhất vì bạn phải tấn công trực diện, thẳng góc với điểm tiếp xúc, nhưng với sức của cạnh bàn tay và độ sắc nhọn của cạnh cái đe sẽ làm viên gạch vỡ.

Mặc dù vậy, 2 cách cuối chỉ hiệu quả để công phá 1 viên ngói, nó không có hiệu quả với nhiều viên. Bởi vì bạn chỉ lợi dụng được trọng lượng của một cánh tay. Một karateka cần tập cách 1 với mục tiêu khó nhất vì cả hai đầu của mục tiêu đều được nâng lên cao và có thể lợi dụng trọng lượng cơ thể tốt.



1. Tameshiwari công phá tấm gỗ.

Những tấm gỗ được sử dụng rất nhiều trong tameshiwari.

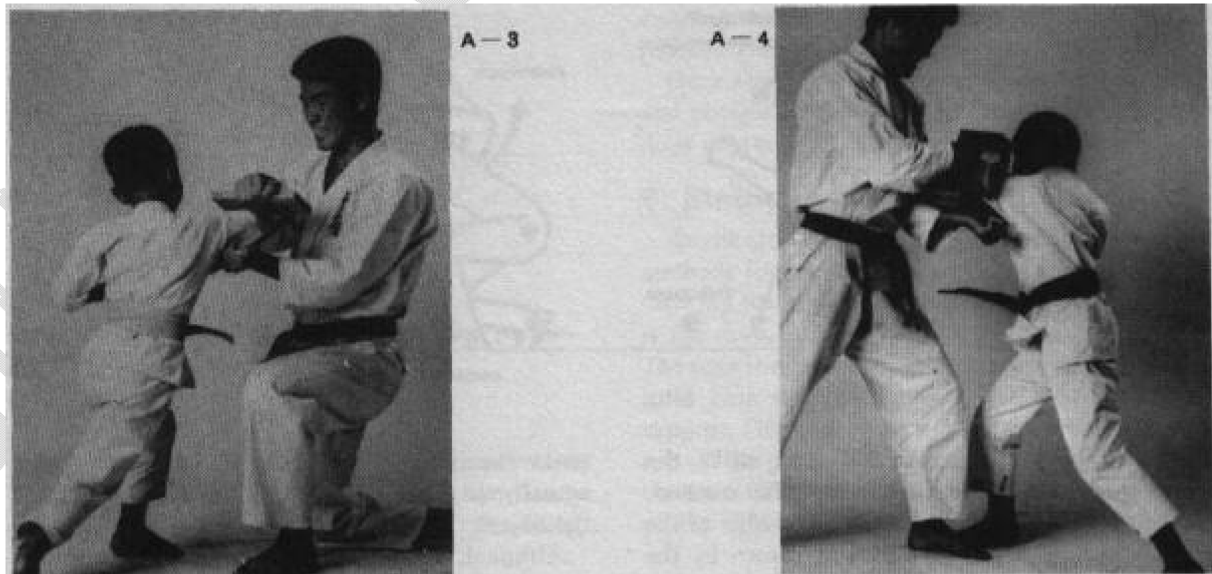
A-1: Một cậu bé công phá tấm gỗ bằng Tegatana (cạnh bàn tay).

A-2: Đứa bé gái 10 tuổi phá vỡ tấm gỗ bằng Tegatana.



A-3: Một cậu bé 7 tuổi phá vỡ tấm gỗ bằng khủy tay.

A-4: Đứa bé phá vỡ 2 tấm gỗ bằng khủy tay.





A-5: Giống A-4 nhưng tấm gỗ dày hơn.

A-6: 3 tấm gỗ bị phá vỡ bởi Seiken (nắm đấm).

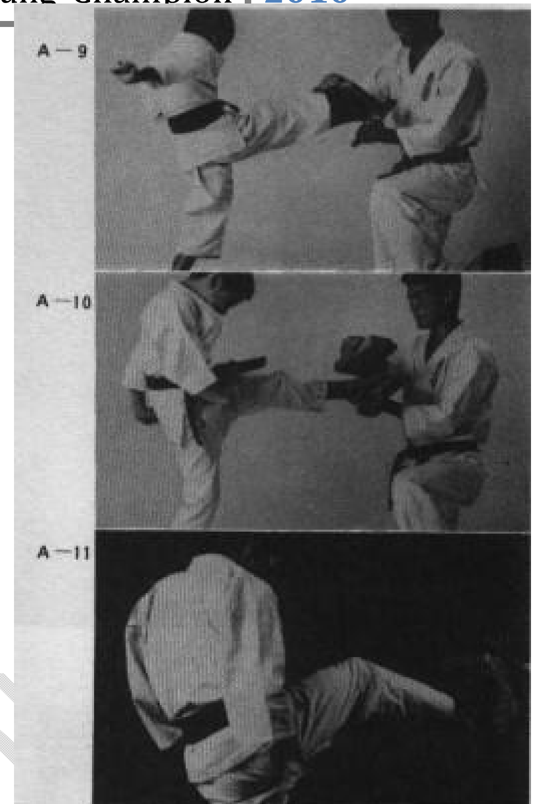




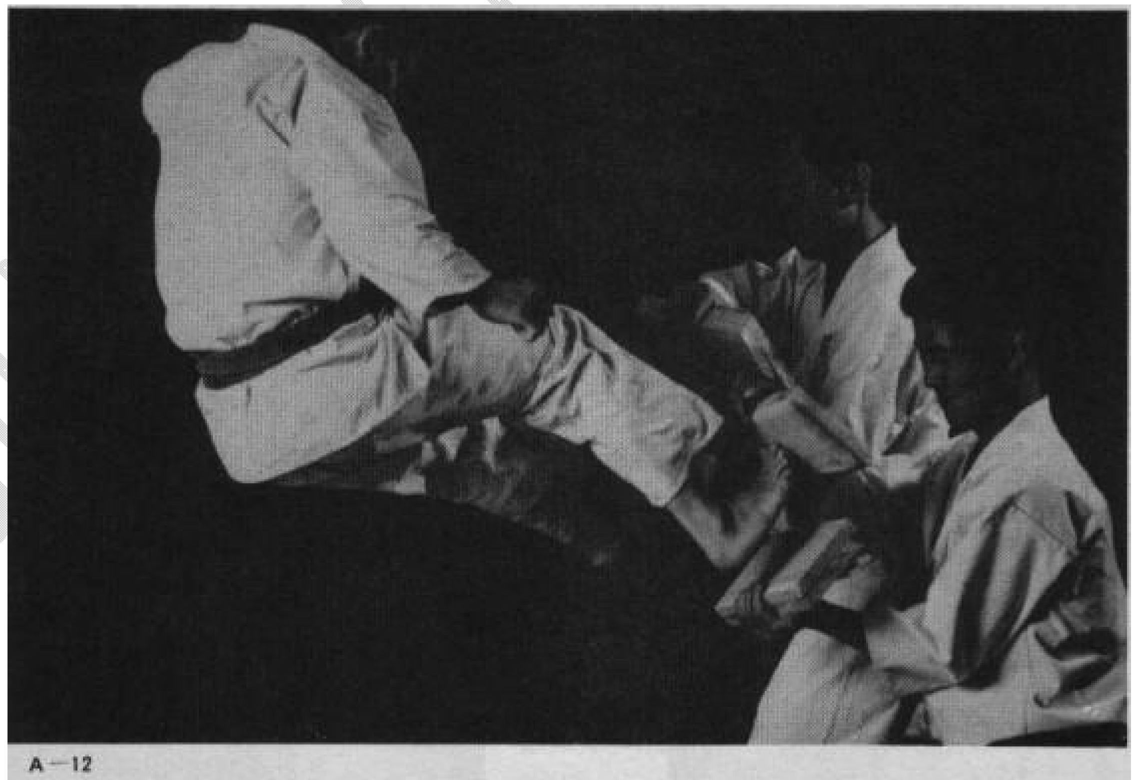
A-7: Người phụ nữ sử dụng khủy tay phá vỡ 3 tấm gỗ.
A-8: Cậu bé 10 tuổi dùng đòn Seiken-tsuki đá vỡ 1 tấm gỗ.



A-9: Cậu bé 9 tuổi dùng đòn Mae-geri đá vỡ 1 tấm gỗ.
A-10: Cậu bé 10 tuổi đá vỡ 2 tấm gỗ bằng đòn Mae-geri.
A-11: 3 tấm gỗ bị phá vỡ bởi đòn Mae-geri.

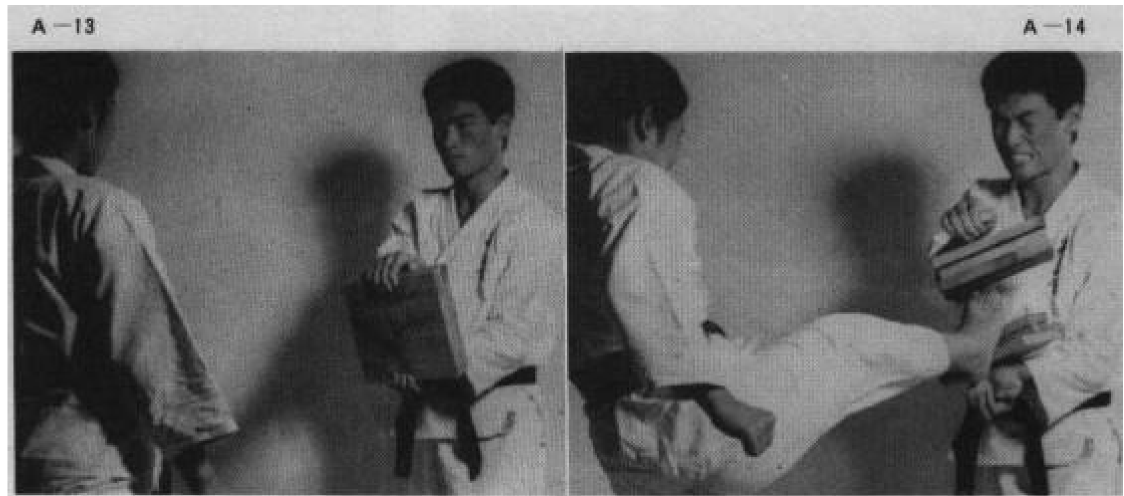


A-12: 4 tấm gỗ, mỗi bên 2 tấm bị phá bởi đòn Ni-dan-geri.



A-13: Tư thế giữ 3 tấm gỗ.

A-14: 3 tấm gỗ bị phá bởi đòn Mae-geri.


A —13
A —14

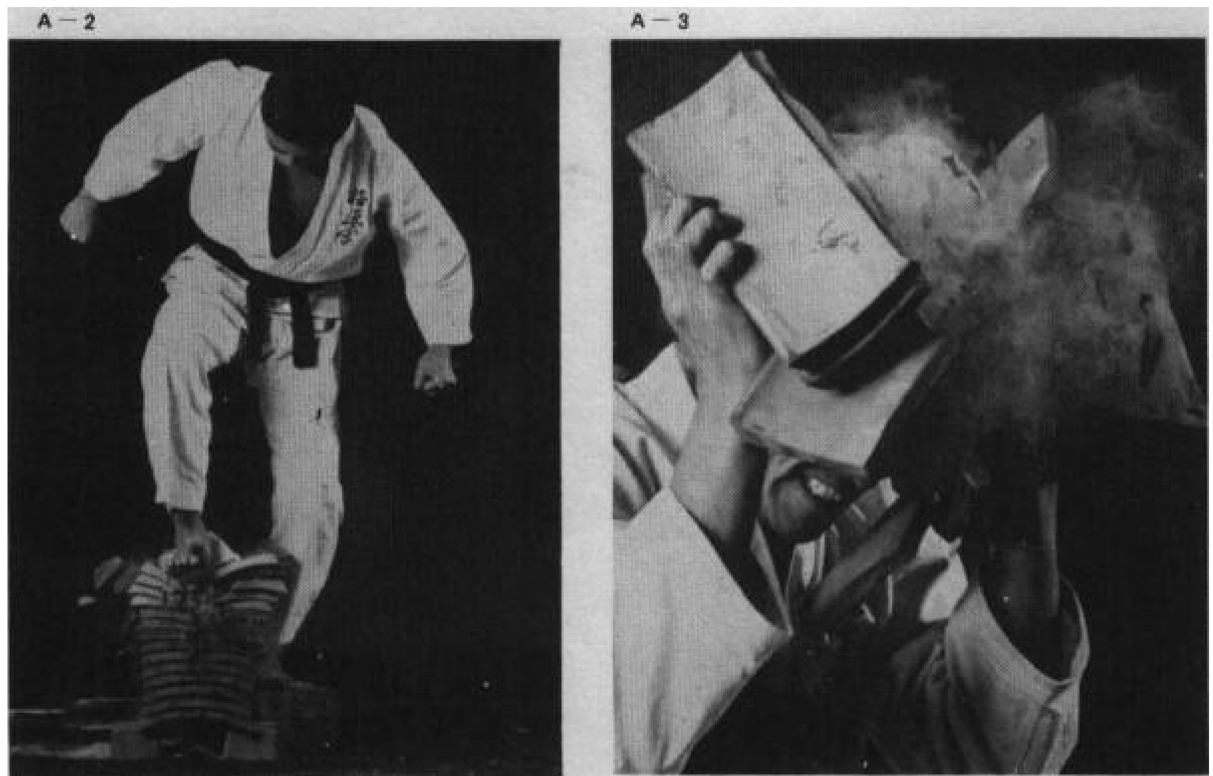
2. Tameshiwari sử dụng ngói.

A-1: 10 tấm ngói bị phá bởi tegatana (cạnh bàn chân).


A — 1

A-2: 15 tấm ngói bị phá bởi Kakato.

A-3: 5 tấm ngói bị phá bởi đầu (vùng trán).

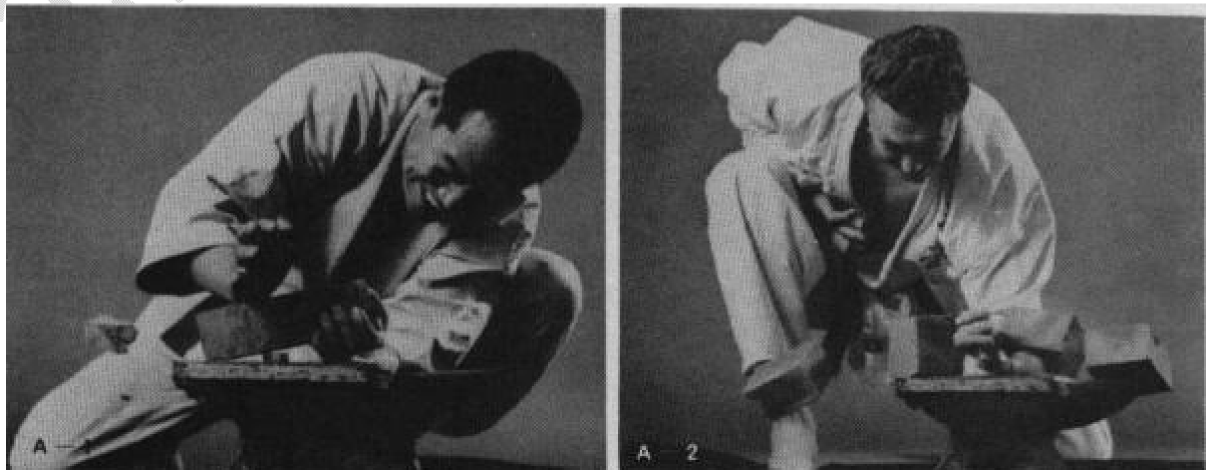


3. Tameshiwari sử dụng gạch.

Đây là cách rất tốt để luyện tập công phá, bạn cũng có thể sử dụng 2 viên thay vì 1 viên.

A-1: Một viên gạch bị phá vỡ bởi Tegatana.

A-2: Tương tự A-1.



4. **Tameshiwara sử dụng đá.**

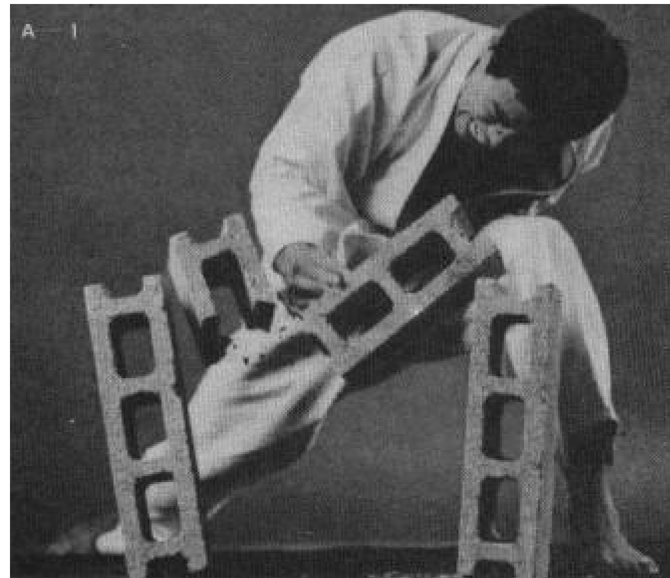
A-1: Một viên đá bị phá vỡ bởi Tegatana.



5. **Tameshiwari sử dụng khối bột đá (cinder block).**

Khối bột đá rất thường xuyên được sử dụng vì độ đồng đều về độ cứng của nó.

A-1: Một khối bột đá bị phá vỡ bởi Tegatana.

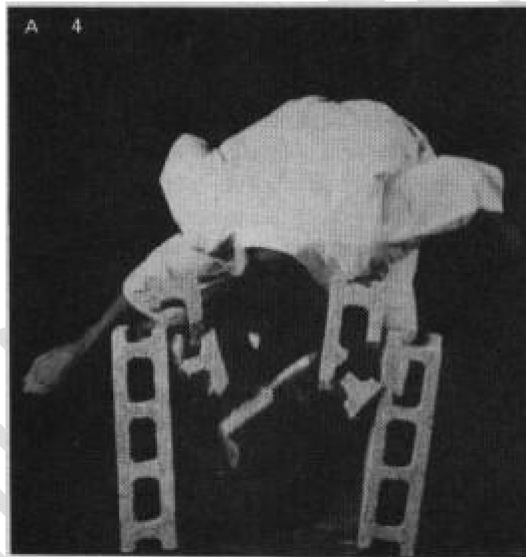


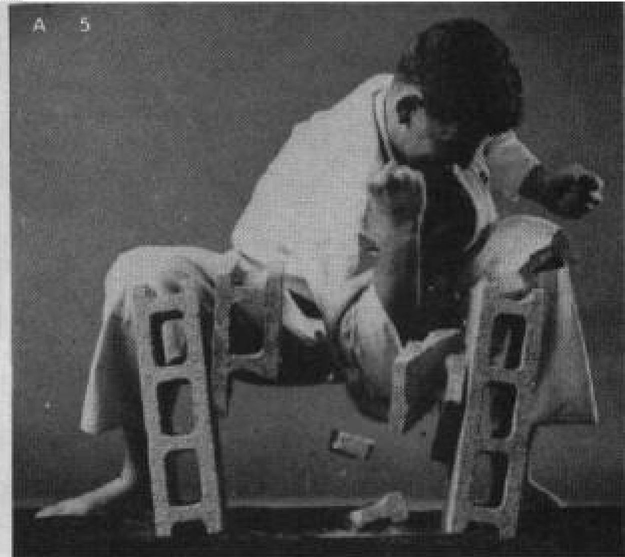
A-2: Một khối bột đá bị phá vỡ bởi Ashigatana.
A-3: Khối bột đá bị phá vỡ bởi Mae-geri.



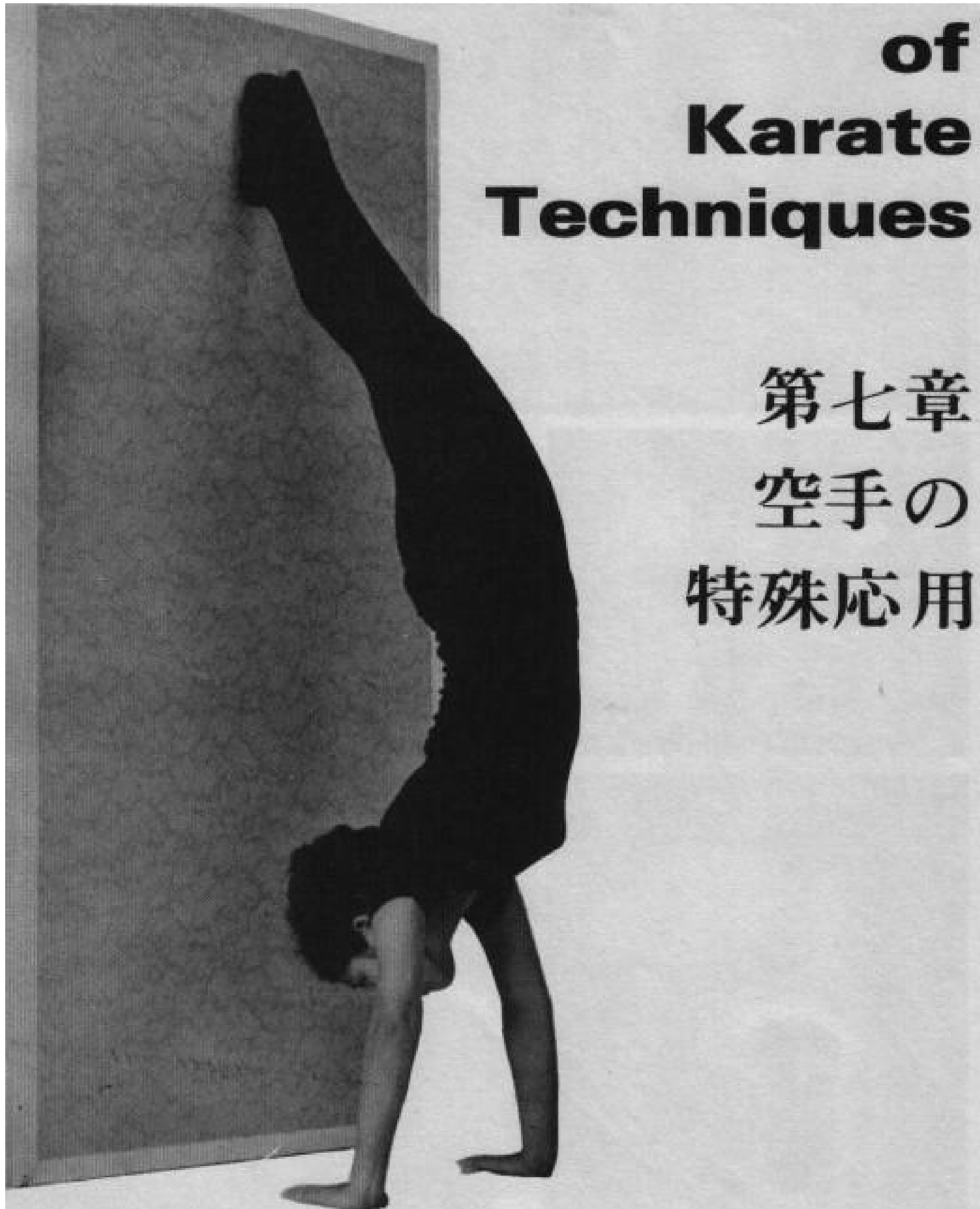


A-4: Khối bột đá bị phá vỡ bằng đầu.
A-5: Khối bột đá bị phá vỡ bởi khủy tay.





- **Những bài tập ứng dụng đặc biệt của Karate.**



Karate được sinh ra để tự rèn luyện,, tính kỷ luật cao, nó không phải là một môn thể thao. Một bài tập chuẩn sẽ tăng cường sức khỏe, tăng cường thể chất, tăng khả năng tập trung tinh thần và hòa cùng nhịp sống hàng ngày.

Trong trương này, chúng ta sẽ làm ví dụ về những ứng dụng của Karate trong đời sống hằng ngày.

- ## Tự vệ trong đời sống thường ngày.

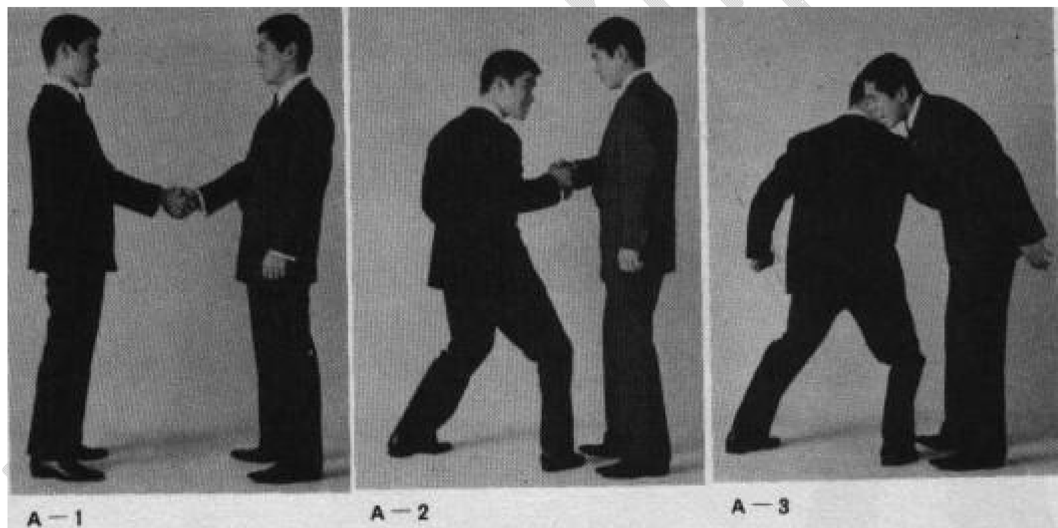
1. Khi bắt tay:

A-1: Khi bạn gặp một người, bạn bắt tay anh ta.

A-2: Nếu anh ta bước tới trước bằng chân phải, khi bạn bị anh ta bóp chặt tay…

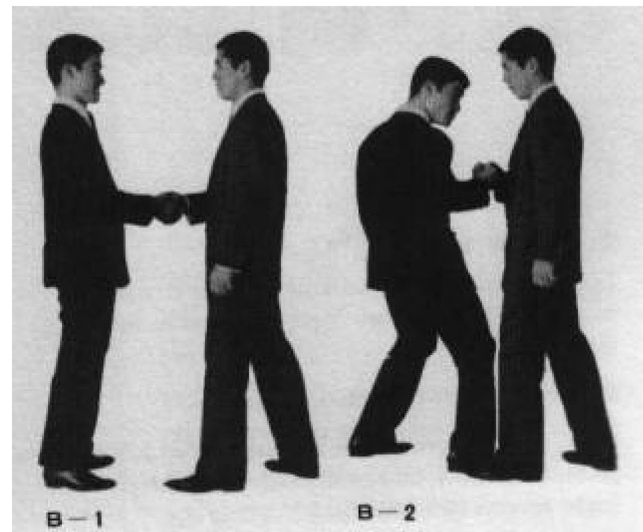
A-3: … và tiếp theo anh ta đấm bạn vào dạ dày, bạn có thể tránh đòn bằng hình B.

Trong hình B một cái bắt tay thận trọng. Bạn phải phân biệt rõ ràng đâu là bạn, đâu là thù.



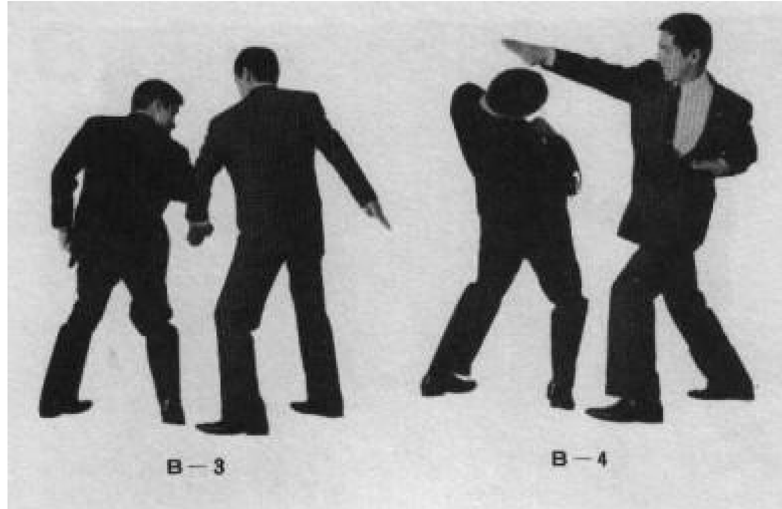
B-1: Bắt tay và tỏ ra thận trọng bằng cách bước chân trái của bạn lên trước. (Không giống với A-1)

B-2: Khi bạn rút tay sau cái bắt tay, hắn ta nắm chặt tay bạn, bước chân phải lên trước.



B-3: Khi hắn ta tấn công vùng dạ dày của bạn bằng cùi chỏ thì bạn xoay người sang phải và đỡ tay trái của hắn bằng tay trái của bạn.

B-4: Ngay lúc bạn đỡ, lập tức tấn công vào mặt đối thủ bằng đòn Migi-segatana.



2. Khi đi bộ.

C-1: Khi bạn đang đi bộ, có người nào đó đến từ đằng sau. Khi đó bạn hãy di chuyển sang bên trái của hắn.

C-2: Nếu hắn bắt đầu túm cổ bạn…

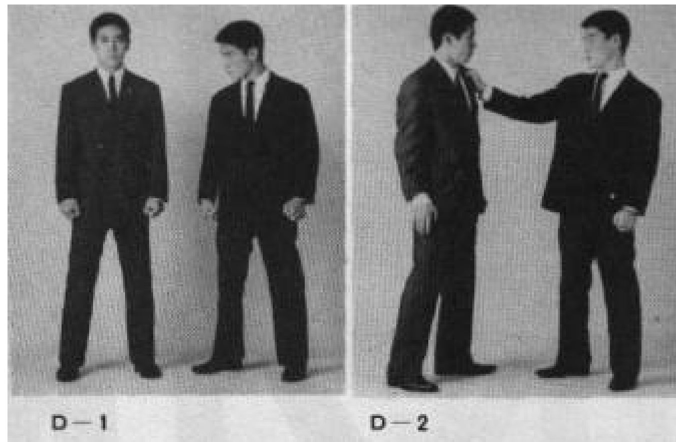


C-3: … sử dụng chân trái làm trụ, bạn xoay người sang trái, tấn công vào mặt hắn bằng đòn Migi-segatana.



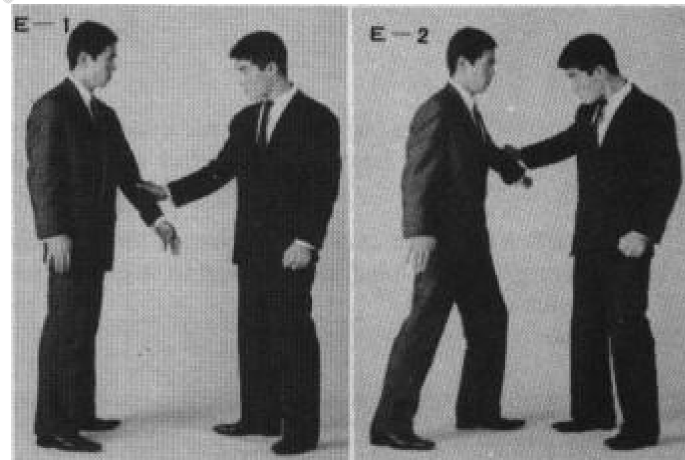
D-1: Một kẻ nào đó tiến đến bên trái của bạn, lập tức bạn cảnh giác.

D-2: … và nếu hắn túm cổ bạn.





D-3: Ngay lập tức đá vào bộ hạ hắn bằng gối phải và tấn công vào quai hàm bằng đòn Migi-shotie.

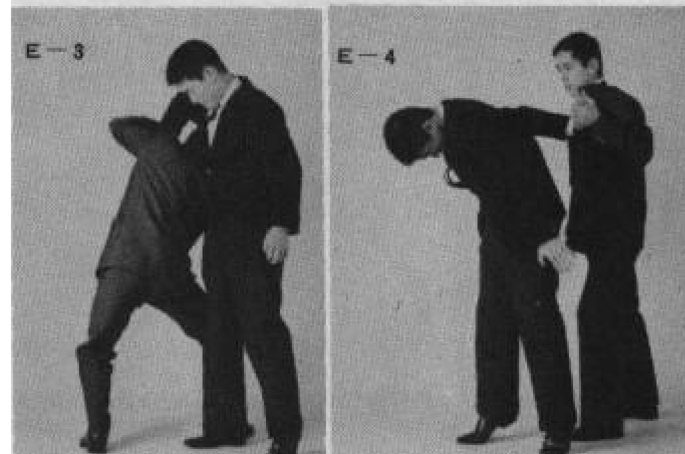


E-1: Nếu hắn túm cổ áo tay trái bạn bằng tay phải của hắn…

E-2: … bạn đưa tay trái của bạn ra xa sang bên trái.

E-3: Và ngay lập tức cúi đầu xuống dưới cánh tay hắn và túm lấy cổ tay hắn.

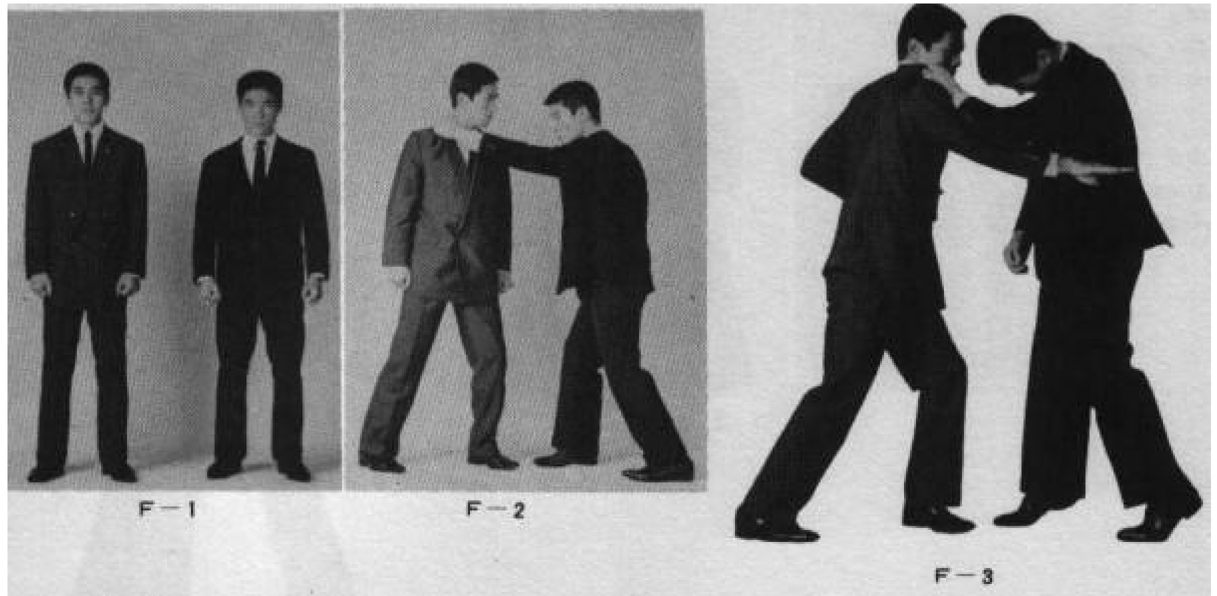
E-4: Giữ chặt cổ tay hắn, bạn di chuyển ra phía sau và bẻ vặn tay hắn ta.



F-1: Khi bạn đang đi bộ …

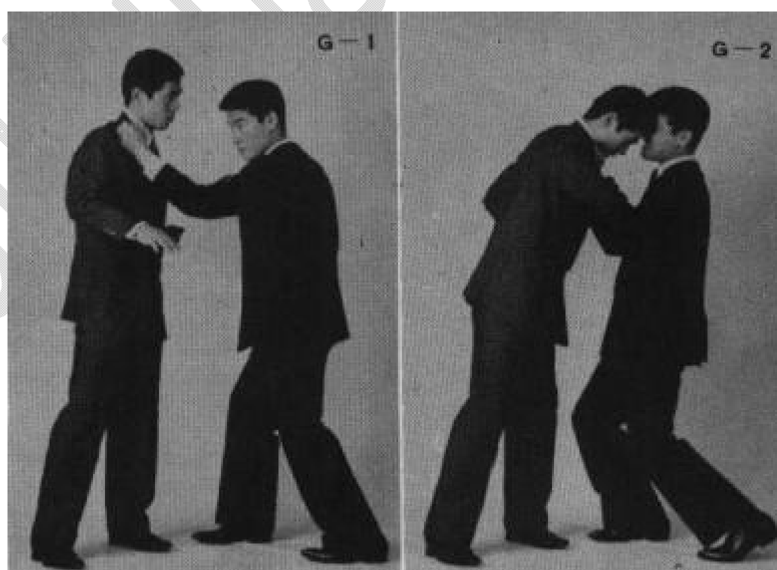
F-2: … ai đó đột ngột túm vai phải của bạn.

F-3: Bạn cứ bình tĩnh để anh ta túm áo. Khi đó xoay người tấn công cạnh sườn anh ta bằng đòn Migi-segatana.

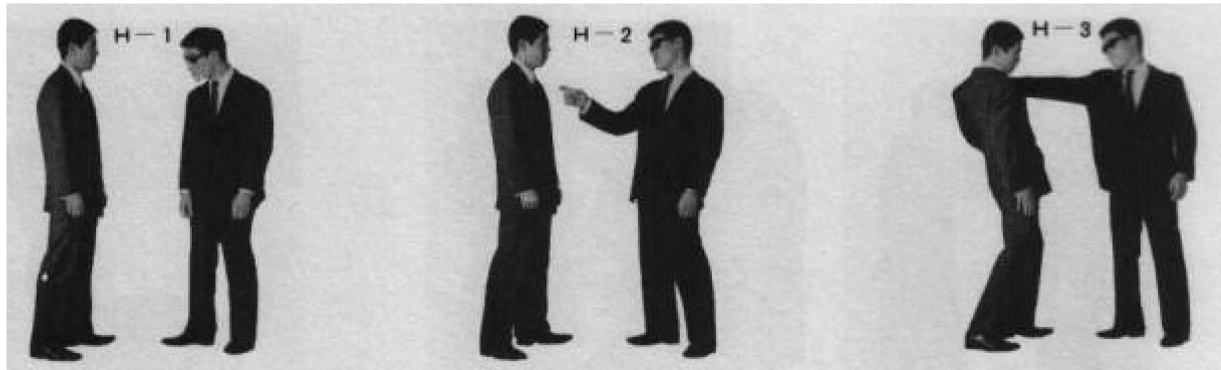


G-1: Khi bạn đang đi bộ một kẻ nào đó đột nhiên túm vai phải bạn bằng tay trái của hắn.

G-2: Bạn kéo khủy tay trái hắn xuống và tấn công vào mặt hắn bằng đầu của bạn.



H-1: Một kẻ nào đó muốn gây sự với bạn …
H-2: … và hắn dường như chuẩn bị để đánh nhau…
H-3: … hắn đẩy vai bạn.Trong tình huống này bạn làm theo hình I . Đây là bài tập ở cấp độ cao.





I-1: Khi hắn bắt đầu đẩy vai bạn, bạn hãy đứng đối diện với hắn.



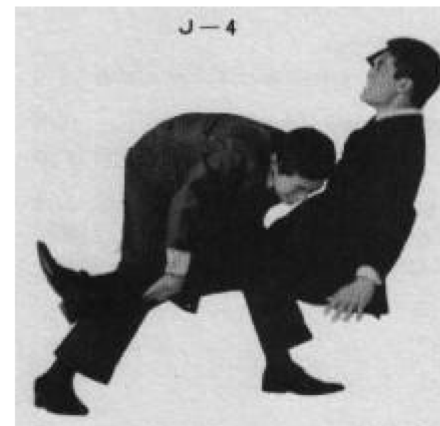
I-2: Ngay khi hắn đẩy bạn, bạn kéo vai ra sau và sau đó đẩy ngược lại tay hắn. Khi đó hắn sẽ bị xô ra sau. Bằng cách này bạn có thể thắng mà không cần dùng vũ lực.

J-1: Một kẻ nào đó túm vai bạn bằng cả 2 tay, ngay lập tức bạn chuẩn bị thế đứng của Judo (như hình).

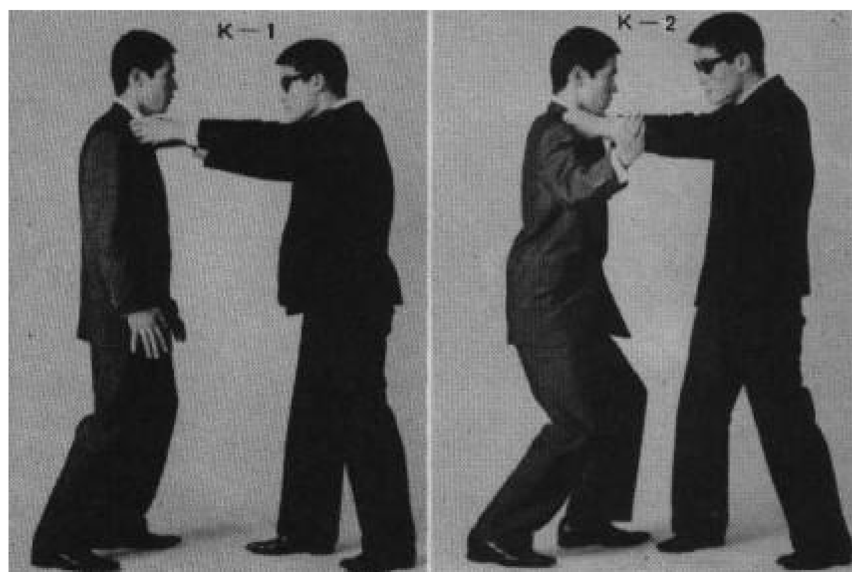
J-2: Bạn bước gần hắn hơn và hạ thấp hông. Và đẩy tay anh ta bằng Koden.

J-3: Ngay lúc đó cúi thấp và túm lấy chân hắn bằng cả 2 tay.



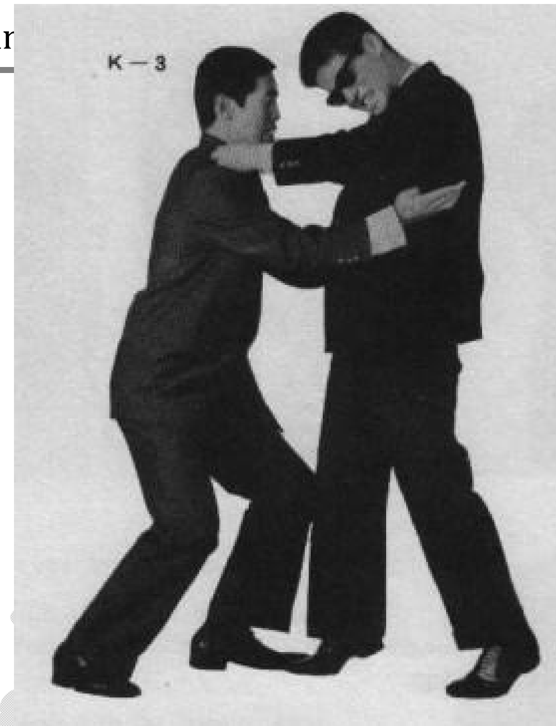


J-4: Kéo chân hắn về phía bạn và đẩy người bạn tới làm hắn ngã ra phía sau.



K-1: Một kẻ nào đó đột nhiên túm vai bạn bằng cả 2 tay.

K-2: Cứ để cho hắn túm vai bạn. Hạ thấp cơ thể và mở hai bàn tay ra ngoài.

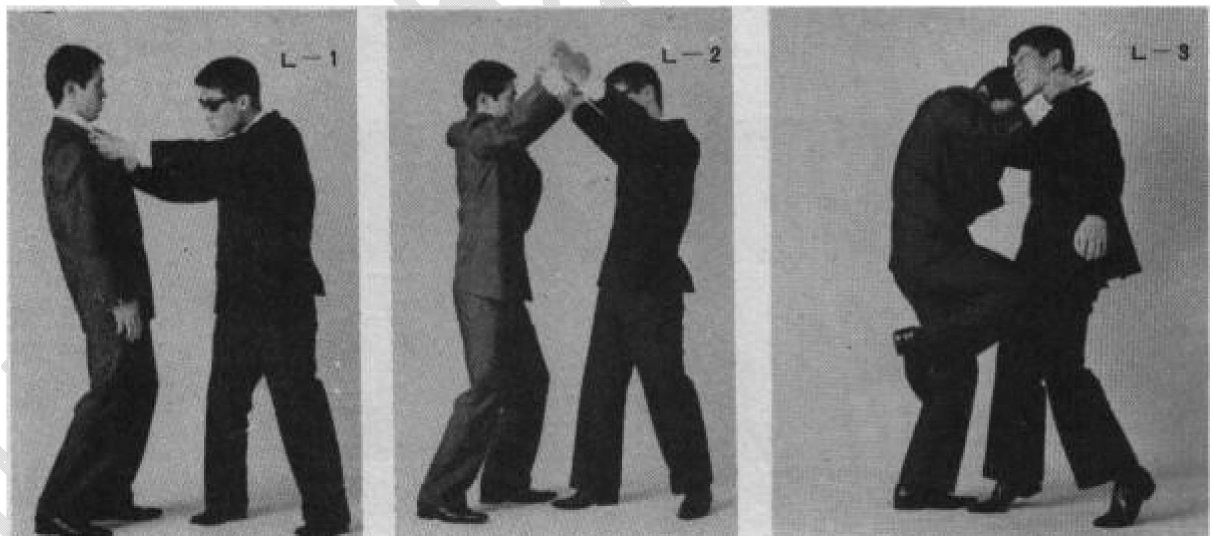


K-3: Sử dụng tegâtna tấn công vào hai bên sườn hắn.

L-1: Kẻ nào đó túm vai bạn bằng cả 2 tay.

L-2: Khi đó bạn đẩy hai tay hắn ra bằng Koden.

L-3: Ngay lập tức túm lấy cổ hắn và dùng gối phải tấn công vào bộ hạ.

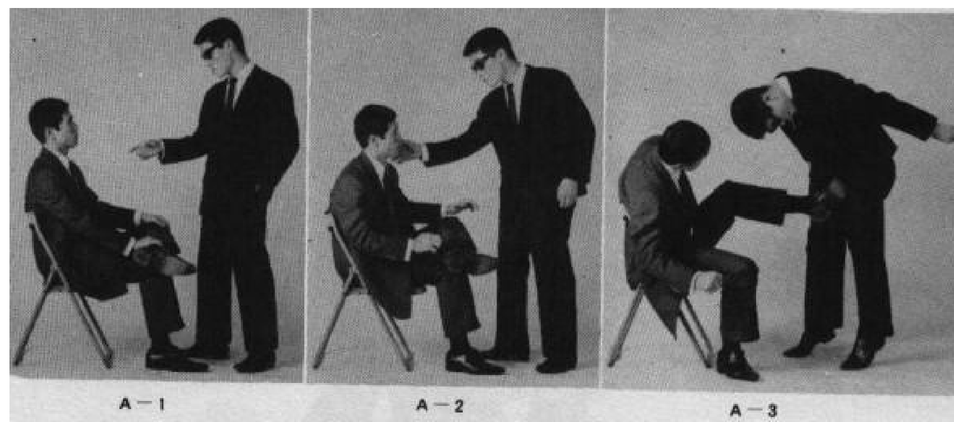


3. Khi ngồi.

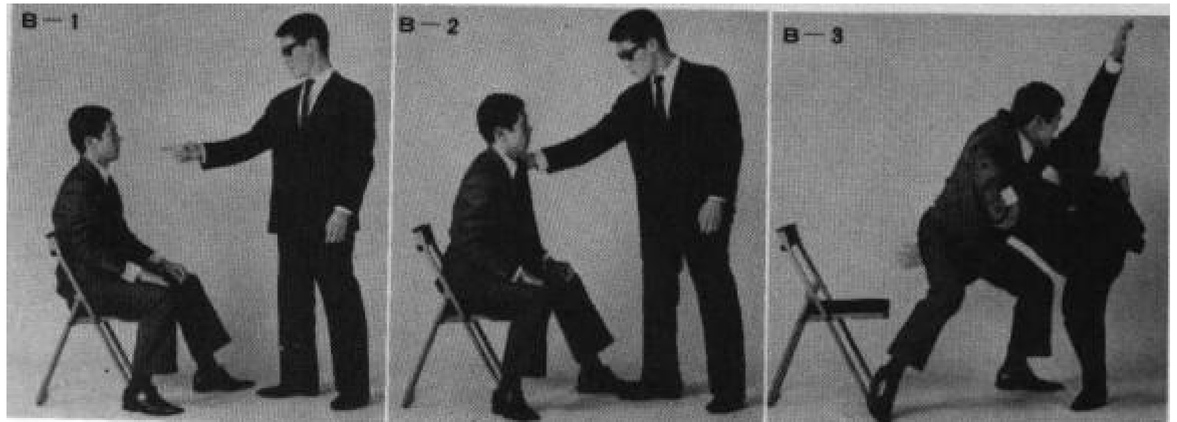
A-1: Bạn đang ngồi vắt chéo chân và có kẻ gây sự.

A-2: Nếu kẻ đó túm cổ áo bạn…

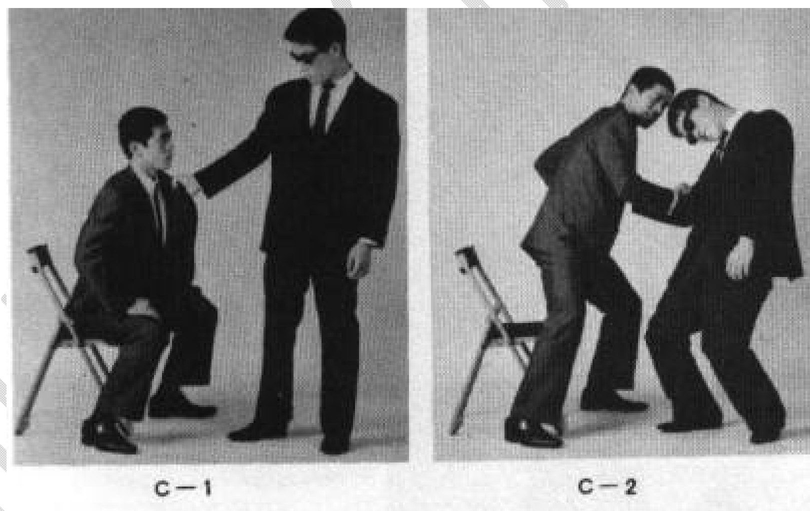
A-3: … đá vào bộ hạ hắn bằng mu bàn chân.



B-1: Khi một kẻ nào đó gây sự khi bạn ngồi ko vắt chéo chân.
B-2: Hắn túm cổ áo bạn.
B-3: Ngay lập tức bạn túm cẳng chân trái hắn bằng tay phải bạn đồng thời đẩy vào dạ dày làm hắn ngã. Đòn này rất hữu dụng trong đời sống.



C-1: Một ai đó đột ngột túm lấy vai bạn và kéo.
C-2: Bạn đứng dậy và tấn công vào tay phải đối phương sử dụng Migi-tegatana.


C — 1 C — 2

C-3: Lập tức sau đó bạn xỉa vào mắt đối phương bằng đầu ngón tay hoặc tấn công vào cằm bằng Tegatana.

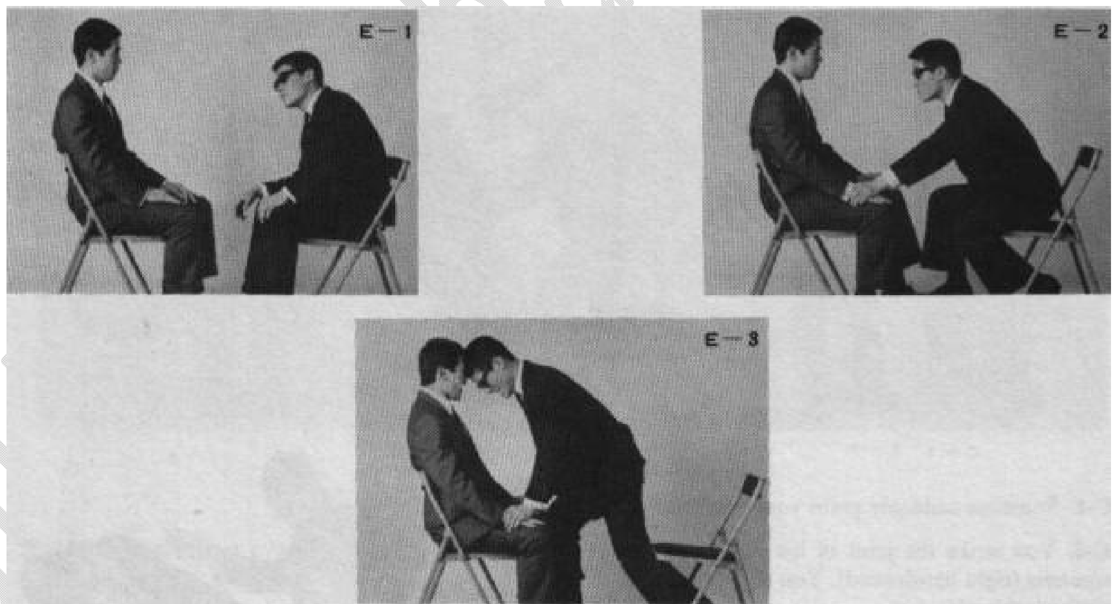

C — 3

D-1: Khi kẻ nào đó túm vai phải bạn bằng tay phải của hắn…

D-2: …bạn có thể đứng ngay dậy, dùng tay phải luồn vào trong và đẩy tay hắn ra. Tay còn lại chặn vào vai.

D-3: Khi đó bạn bước một bước xiên tới trước lấy tay phải kéo cổ tay hắn và tay trái đẩy vai hắn làm hắn ngã xuống.





E-1: Khi bạn đang ngồi và nói chuyện với ai đó.

E-2: Hắn ta đột ngột túm 2 tay bạn.

E-3: Và lấy đấu tấn công vào mặt bạn.

Đây là tình huống thường gặp và xử lý ở hình F sẽ giúp bạn tránh nó.



F-1: Bạn đang ngồi và nó chuyện …

F-2: …hắn đột ngột túm lấy 2 tay bạn.

F-3: Ngay khi hắn túm tay bạn di chuyển cơ thể sang một bên như hình và tránh đòn tấn công bằng đầu của hắn.





4. Tự vệ nữ.

Ngày nay tự vệ được rất nhiều phụ nữ luyện tập. Không chỉ để tự vệ mà còn để làm đẹp và có lợi cho sức khỏe.

Mỗi bài tập cần tập tối thiểu 100 lần trước khi bạn sử dụng nó thật sự.

A-1: Nếu ai đó đột nhiên túm lấy cổ tay trái của bạn.

A-2: Xoay tay hướng ra ngoài và túm ngược lại cổ tay đối phương. Đá vào ống chân hắn bằng chân trái.

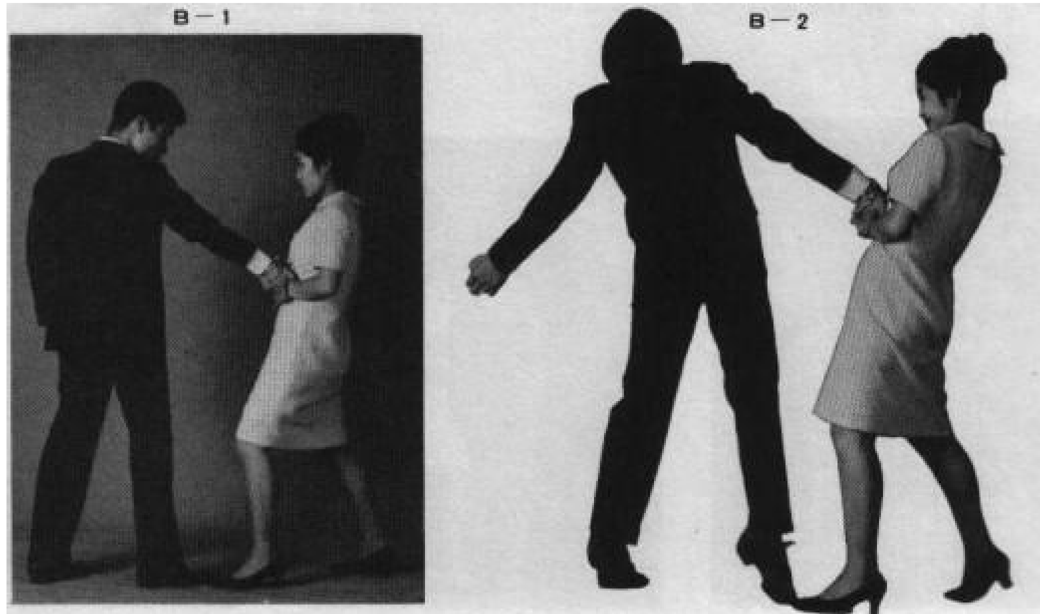




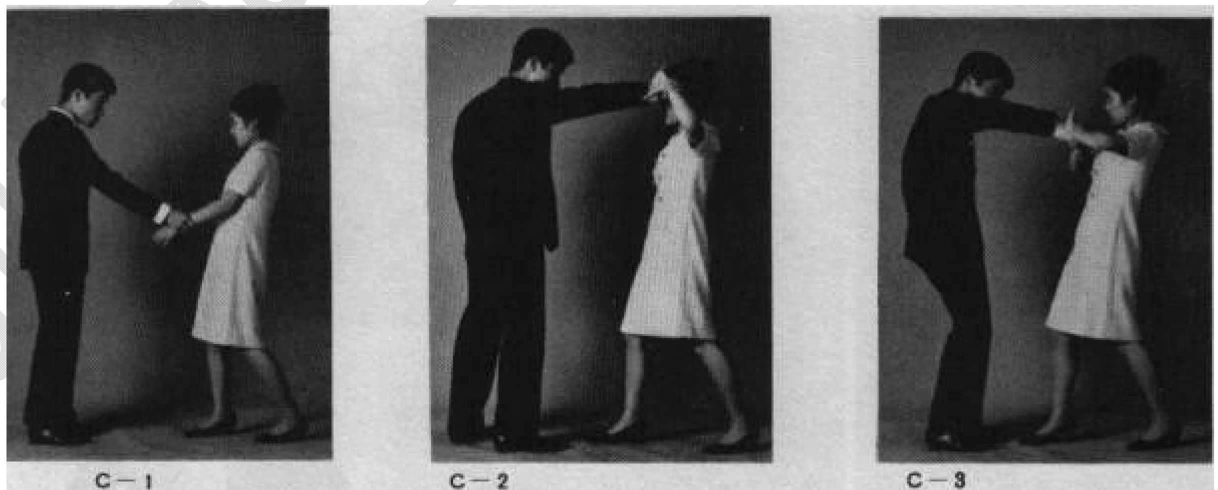
A-3: Khi đó tấn công vào mắt hắn bằng đòn xỉa tay phải.



B-1: Giống như A-1. Khi hắn túm bạn bước tới trước và co tay bị túm lại, khi đó kéo tay hắn chặt vào người bạn.
B-2: Bẻ cong cổ tay hắn thật mạnh.



C-1: Nếu ai đó nắm cổ tay trái của bạn.
C-2: Xoay tay trái ra ngoài, dùng tay phải nắm lấy cổ tay hắn.
C-3: Khi đó xoay tay trái bạn túm lấy cổ tay phải của hắn và bẻ thật mạnh.



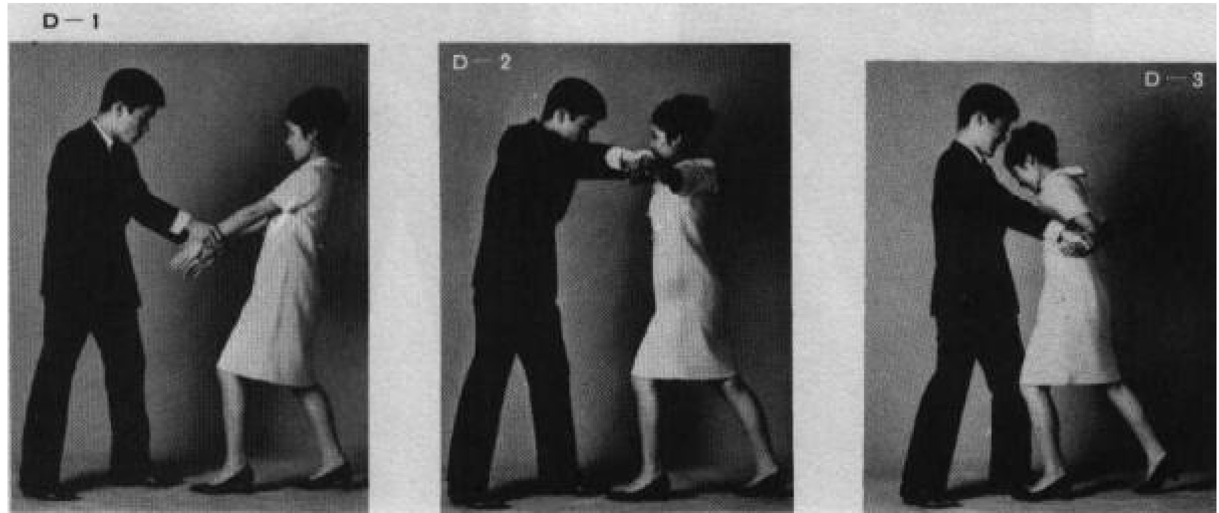
C-4: Ngay khi hắn khuỵu xuống bạn đá mạnh vào dạ dày hắn.



D-1: Khi ai đó túm lấy cả 2 cổ tay bạn.

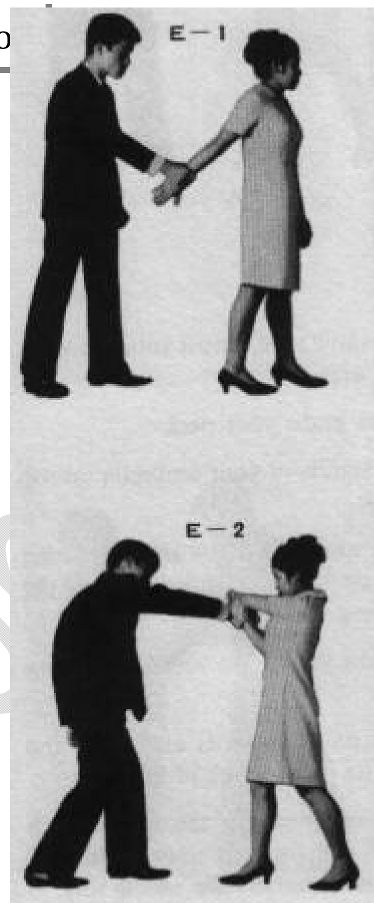
D-2: Mở hai bàn tay bạn và xoay ra ngoài.

D-3: Bước tới trước 1 bước.

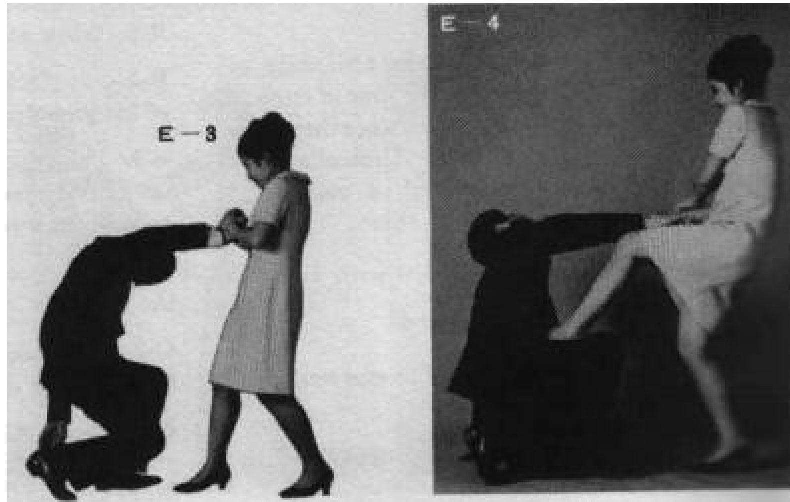


D-4: Tấn công hắn bằng đầu gối trái (Hiza-geri).



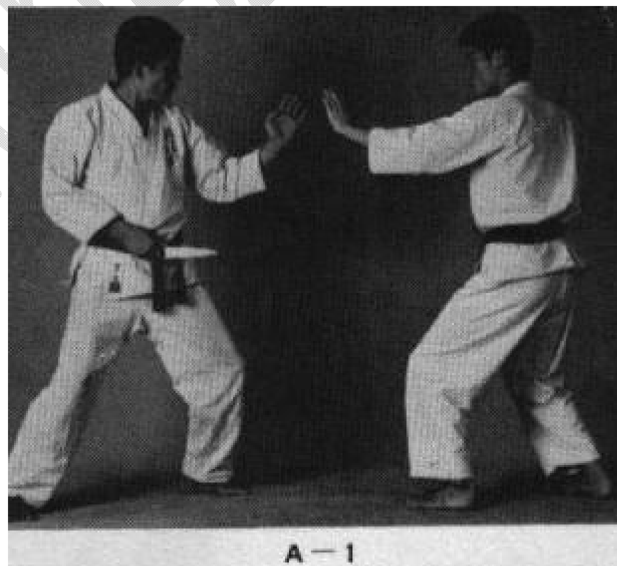


E-1: Nếu ai đó túm cổ tay phải của bạn từ phía sau.
E-2: Xoay người sang bên phải, đối mặt với hắn và giữ chặt cổ tay hắn bằng tay trái của bạn.
E-3: Khi đó xoay tay và bẻ cổ tay hắn thật mạnh.
E-4: Khi hắn ngã xuống bạn đá hắn bằng chân trái.

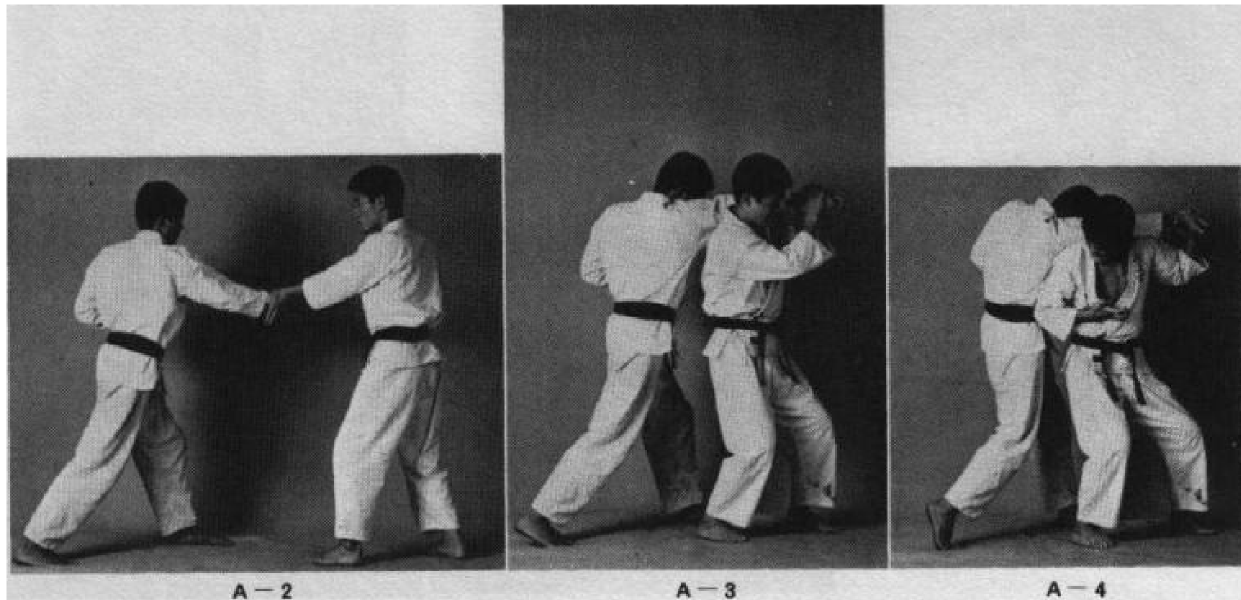


5. Tự vệ với dao.

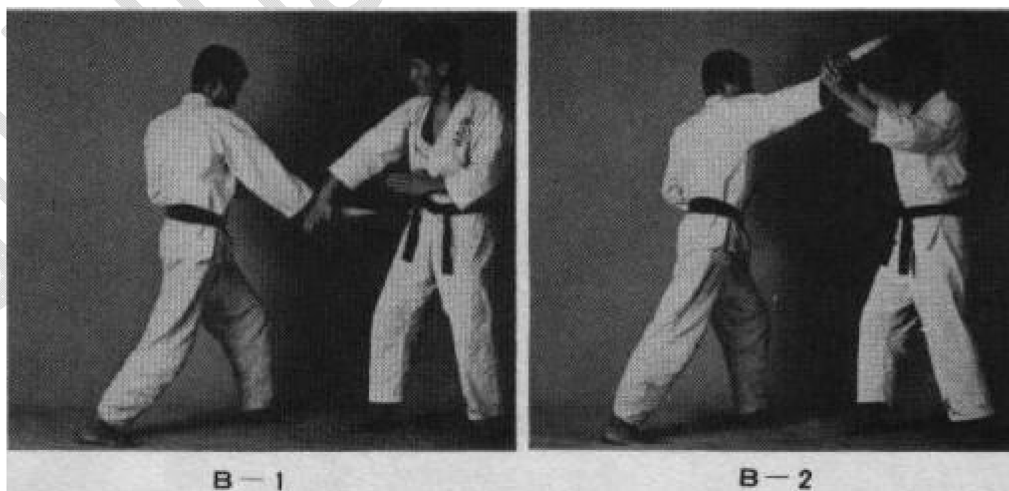
Nếu một kẻ nào đó tấn công bạn bằng dao thì đừng bao giờ hoảng loạn hay rút lui. Bạn phải thật bình tĩnh để chống lại hắn.
A-1: Chuẩn bị để hành động.


A—1

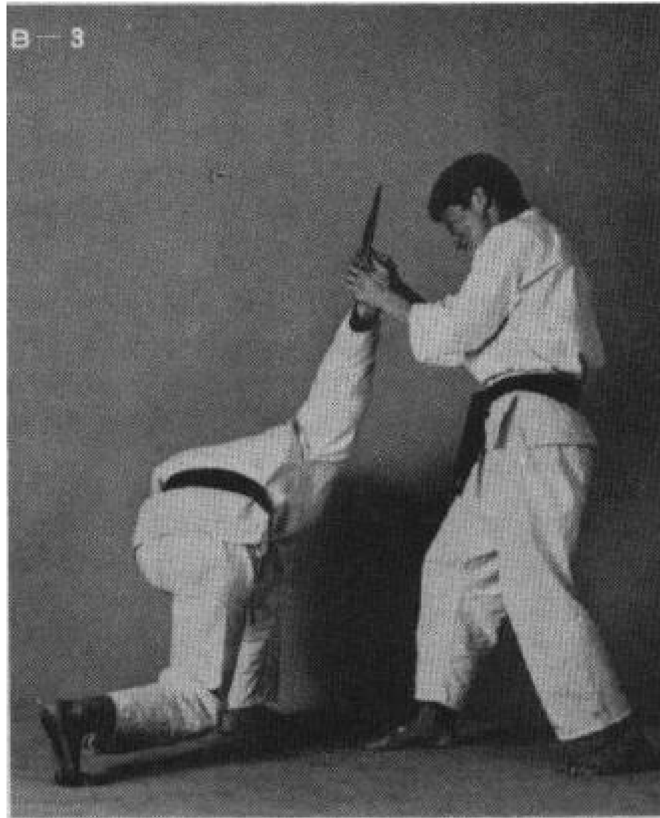
A-2: Người cùng tập cầm dao tấn công bạn bằng dao. Bạn đỡ lại bằng đòn Hidari-shotei.
A-3: Ngay sau khi bạn đỡ, lập tức túm lấy tay phải hắn (dùng tay vừa đỡ của bạn túm). Bước tới bằng chân phải (xoay người + bước). Kéo tay của hắn ngang qua vai bạn (sử dụng cả hai tay để kéo).
A-4: Tay trái vẫn kéo và tay phải bạn dùng cùi chỏ đánh vào cạnh sườn.



B-1: Tư thế chuẩn bị giống như A-1, đỡ bằng đòn Migi-tegatana.
B-2: Ngay sau khi đỡ hất tay hắn lên cao…

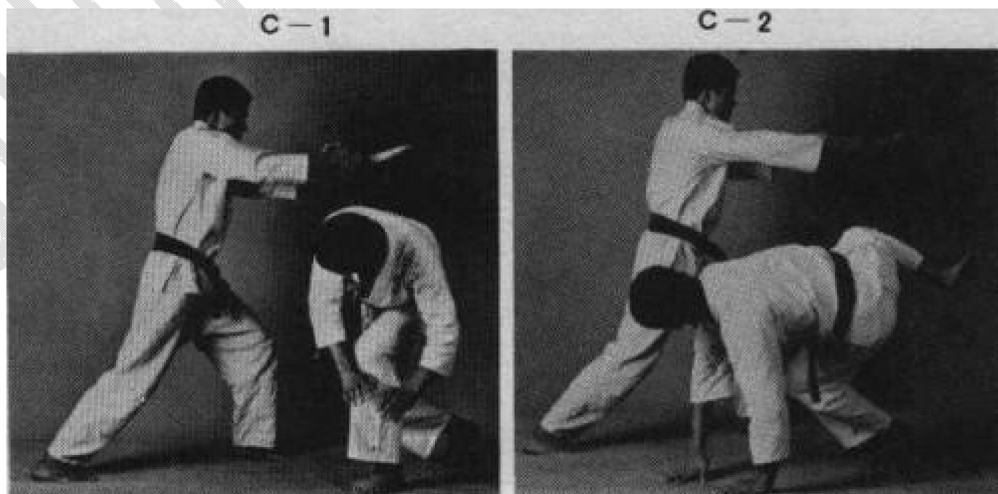


B-3: … và túm lấy tay hắn bằng cả hai tay. Và xoay mạnh bẻ ngược nó.

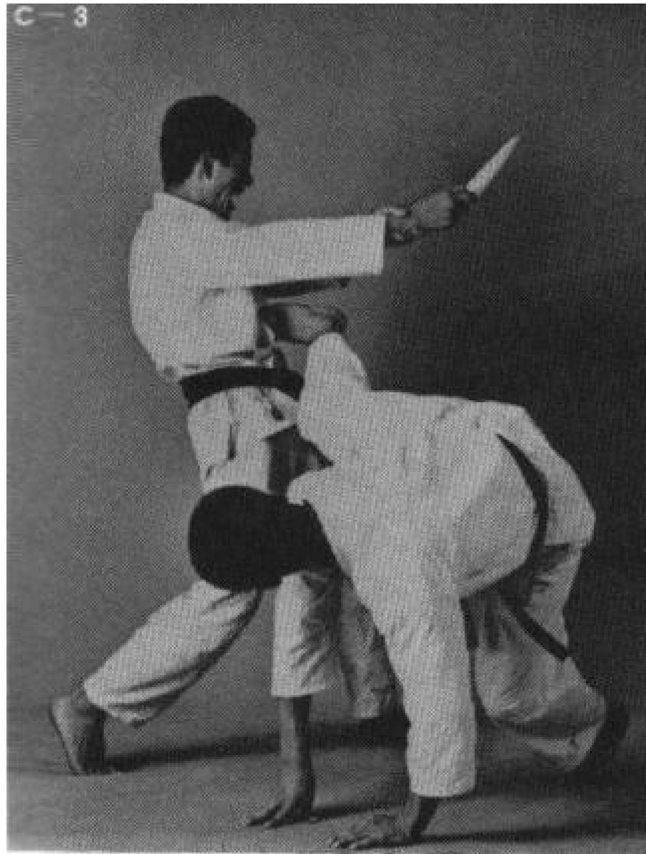


C-1: Tư thế chuẩn bị giống A-1. Người cùng tập với bạn dùng dao đâm bằng cả hai tay.

C-2: Bạn hạ thấp người và nghiêng sang một bên tránh đòn tấn công của hắn ta.



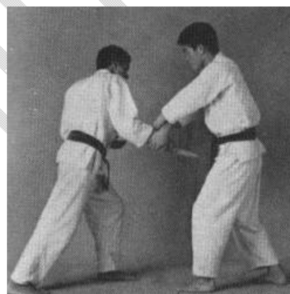
C-3: Đá đòn Mawashi-geri và dạ dày hắn.

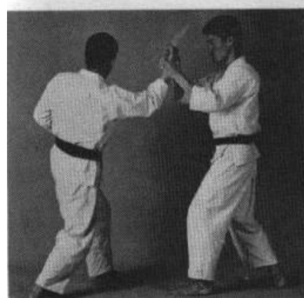


D-1: Bắt đầu tư thế như A-1. Bạn tập cùng bạn dùng dao, đâm vào dạ dày bạn. Bạn đỡ bằng đòn Tegatana-juji-uke.

D-2: Khi đó xoay hai tay của bạn để bẻ xoắn tay hắn (xoay mở chữ x ra).

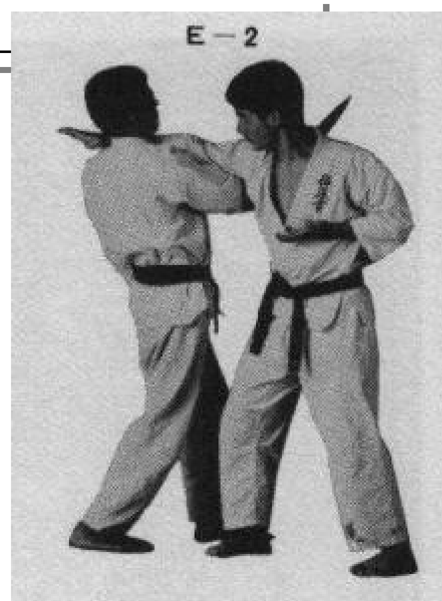
D-3: Dùng tay phải tấn công bằng Tegatana.



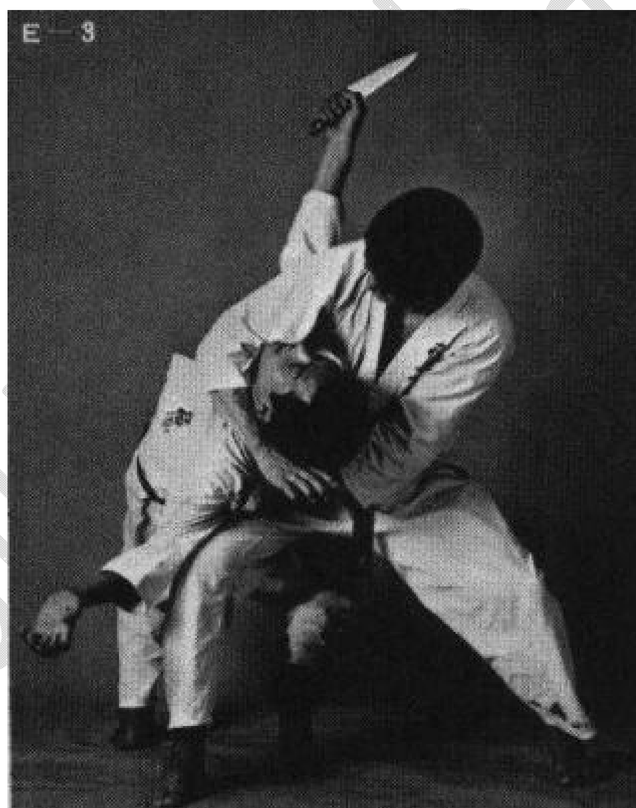








E-1: Bắt đầu với tư thế giống như A-1. Người tập với bạn tấn công vùng thượng đẳng (Jodan-tsuki). Bạn đỡ bằng đòn Migi-tegatana.
E-2: Bước chân phải tới và trượt tay đỡ của bạn trên tay hắn và xuyên qua vai và chạm vào cổ hắn.
E-3: Lấy tay phải túm lấy tay trái, kéo toàn bộ cơ thể của bạn về bên trái làm hắn ngã.



6. Luyện tập hằng ngày trong đồn phục Gi (quần áo Karate cổ).

Bạn phải luyện tập các tư thế tự vệ mõi ngày, ở nhà, ở bất cứ đâu và áp dụng nó một cách hợp lý vào cuộc sống.

A-1: Nếu có kẻ nào đó độ nhiên tấn công bạn và cổ.

A-2: Đỡ, gạt và túm, bẻ tay hắn bằng tay phải của bạn.

A-3: Khi đó đưa tay hắn ngang vai và kéo mạnh. (Bẻ tay hắn bằng vai bạn).

A-4: Kiễng gót chân bạn lên khỏi sàn và kéo mạnh tay hắn xuống, kéo một cách mạnh nhất bạn có thể.


A — 1


A — 2


A — 3

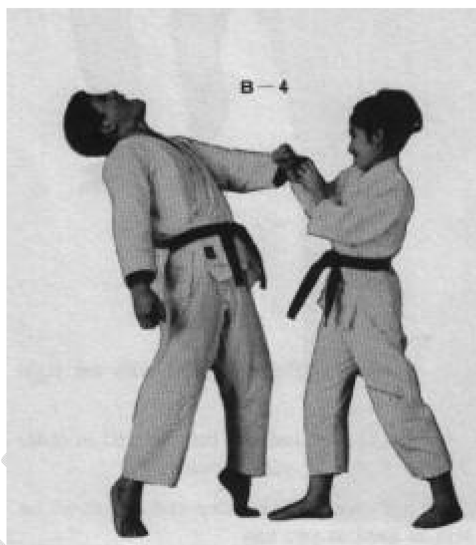

A — 4





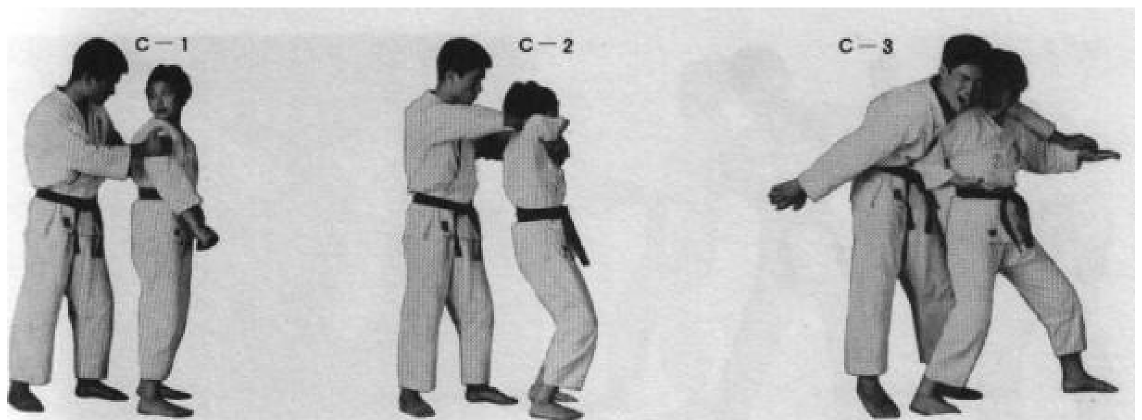


B-1: Khi kẻ nào đó túm tay phải bạn bằng tay trái hắn.
B-2: Nhấc tay bị túm lên và vòng ra ngoài…
B-3: …vòng tay đó vào trong, đặt tay bạn dưới tay hắn và dùng tay còn lại giữ chặt lấy cổ tay hắn.
B-4: Bẻ cong cổ tay hắn bằng cách kéo mạnh tay phải xuống và đẩy mạnh tay trái lên.





C-1: Kẻ nào đó túm bạn từ phía sau bằng hai tay.
C-2: Ngay lập tức xuống tấn Han-kiba-tachi (một nửa tấn ngựa). Và nhấc hai khủy tay bạn cao hơn vai.
C-3: Bước chân phải về sau một bước và tấn công đối thủ bằng cùi trỏ phải.



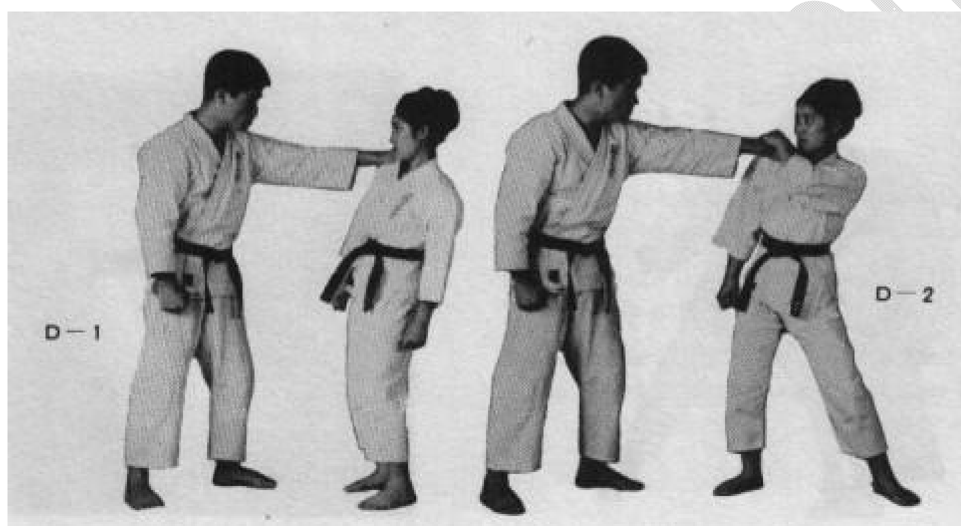




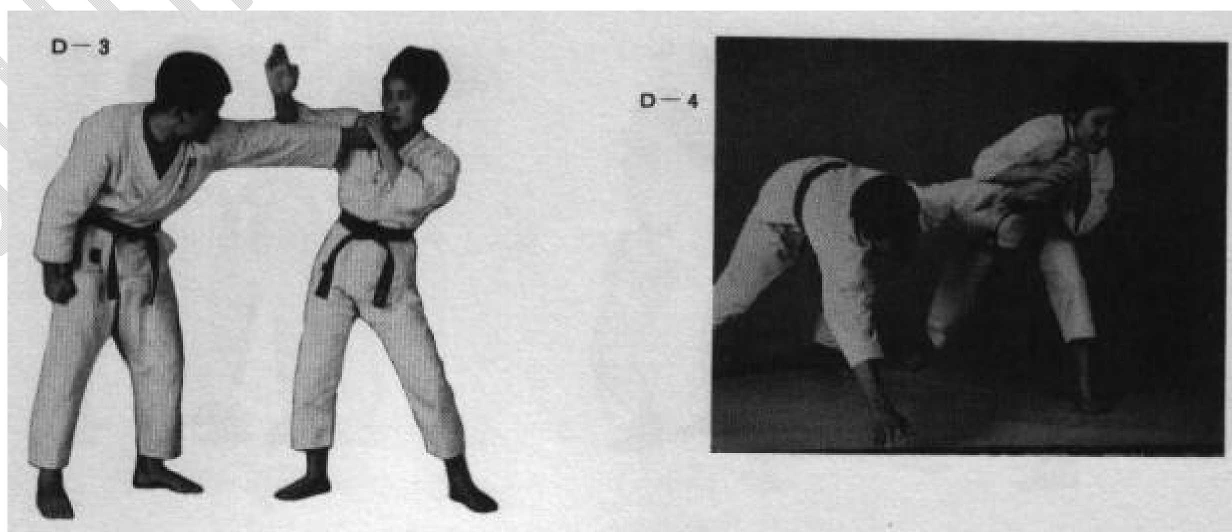


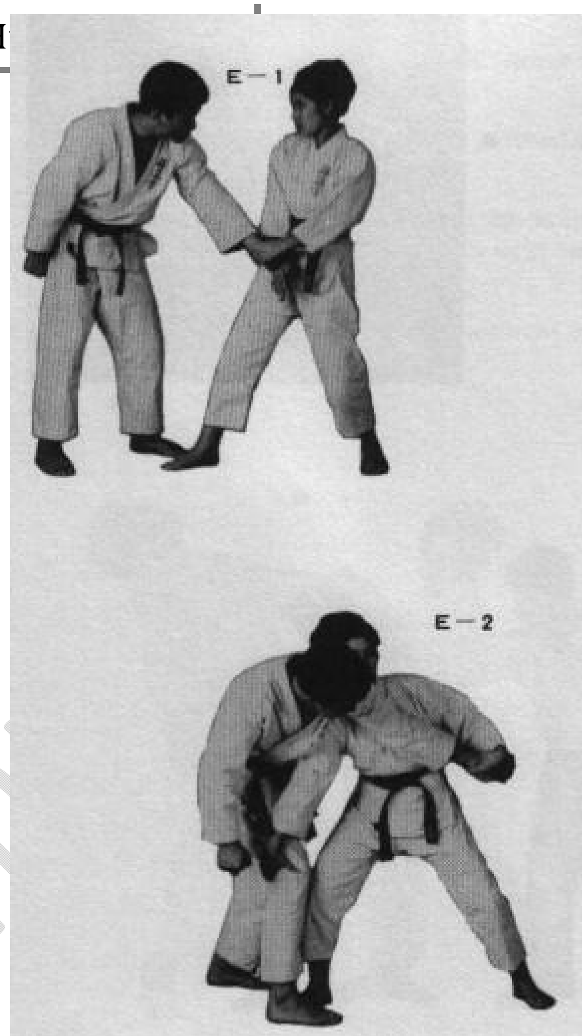
C-4: Bạn túm tay hắn bằng cả hai tay và gập người bạn về phía trước, vật hắn qua vai.

D-1: Kẻ nào đó bóp cổ bạn bằng tay trái.
D-2: Lấy tay trái của bạn túm lấy tay trái của hắn.



D-3: Đặt khủy tay phải của bạn vào khủy tay trái của hắn.
D-4: Lấy tay phải túm lấy tay trái. Đẩy hai bàn tay dùng sức đẩy lên và hạ khủy tay phải xuống làm hắn ngã.





E-1: Kẻ nào đó túm lấy tay pải bạn và đẩy về phía bên trái.
E-2: Bạn kéo hắn tới trước bằng tay trái và lấy tay phải túm khủy chân phải của hắn.
E-3: Đẩy hắn bằng vai bạn và tay phải kéo mạnh làm hắn ngã.



F-1: Giống như E-1.
F-2: Xoay vòng tay bạn lên trên, đưa nắm đấm hướng lên trên.
Và làm cổ tay anh ta bị bẻ.





F-3: Khi tay hắn ở tư thế đó hắn sẽ mở lỏng bàn tay và rút tay về, khi đó tấn công hắn bằng đòn Uraken.
F-4: Nhấc chân trái tới trước và đá vào dạ dày hắn bằng đòn Hidari-hiza-geri.





- ## Những bài tập đặc biệt.



Một karateka cần phải phát triển sức mạnh cơ thể để có thể ra những đòn công và chịu đòn. Việc này không thể làm trong ngày một ngày hai nhưng nếu bạn tập kiên trì trong một thời gian dài bạn có thể đạt được thành quả.

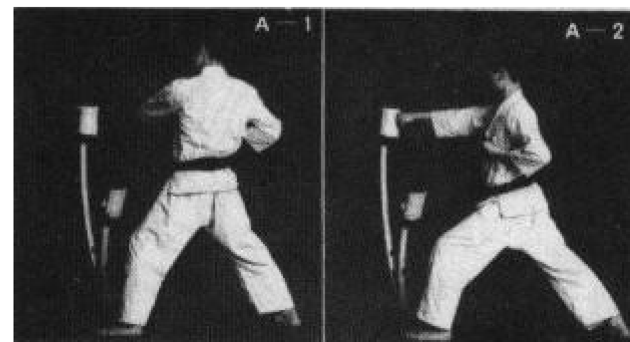
Có một cơ thể mạnh không chỉ cần cho Karate mà nó còn tạo ra một sự nhanh nhẹn trong các tình huống. Trong cuốn sách này chúng ta sẽ bàn về một số bài tập đặc biệt, về phương pháp và cách luyện tập chúng. Bạn chỉ có thể thành công trong những bài tập khi bạn nhớ được một điều căn bản : “Cơ thể mạnh mẽ và mềm dẻo” (Đừng bao giờ tập với một sự gống cứng hết các cơ bắp).

1. Bài tập với trụ Makiwara.

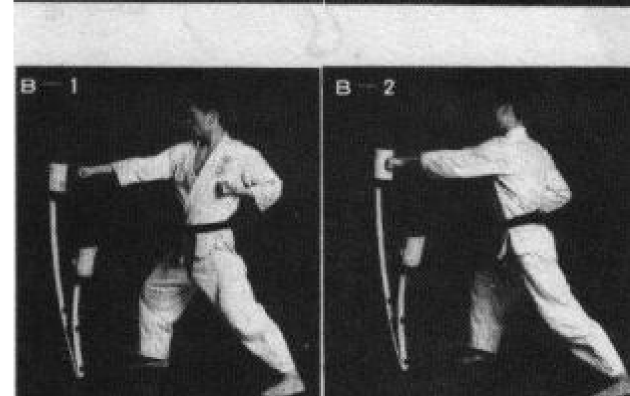
Thời xưa, trụ Makiwara thường làm bằng tay và dùng rơm hoặc dây thừng quấn quanh gỗ. Ngày nay nó được làm từ cao su, trong có thép, đàn hồi được. Không vấn đề gì khi bạn sử dụng cái này hay cái kia nếu bạn đấm đúng kỹ thuật. Khi bạn sử dụng seiken (nắm đấm) để tấn công trụ, bạn nên tấn công nó bằng hai đốt cuối của ngón trỏ và ngón giữa (đã nói đến trong kỹ thuật cơ bản về nắm đấm).



Ban đầu hãy đứng tấn Zenkutsu-tachi. Ban đầu hãy đấm nhẹ vào trụ 10 hoặc 15 cái tới khi bạn cảm nhận được độ rung động của nó. Sau đó hãy đấm với tinh thần thoải mái. Tại thời điểm tấm, thời điểm tiếp xúc, bạn phải dồn toàn bộ sức mạnh của cơ thể vào cú đấm. Chỉ tại thời điểm trước khi chạm và trụ (gần chạm) bạn mới phát hết lực và tưởng tượng giống như bạn đang đấm xuyên qua bên kia cái trụ.



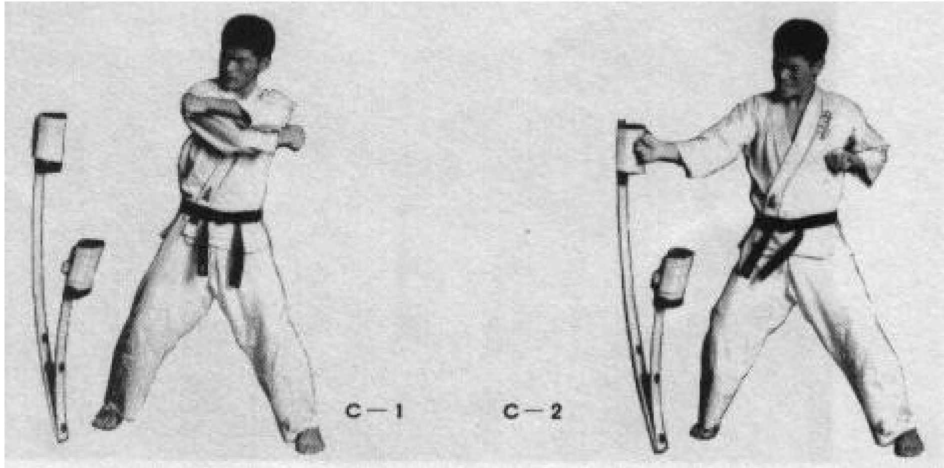
A-1: Chuẩn bị đấm Migi-seiken-tsuki.
A-2: Điểm mấu chốt là tay đấm phải trên đường thẳng, cơ thể không bị rung hay bị lắc. (Tấn tốt thì cơ thể sẽ không rung).



B-1: Chuẩn bị để đấm Hidairi-seiken-tsuki.
B-2: Thời điểm nắm đấm tiếp xúc với trụ.

C-1: Chuẩn bị cho Uraken-sayu-uchi.

C-2: Thời điểm tiếp xúc với trụ.



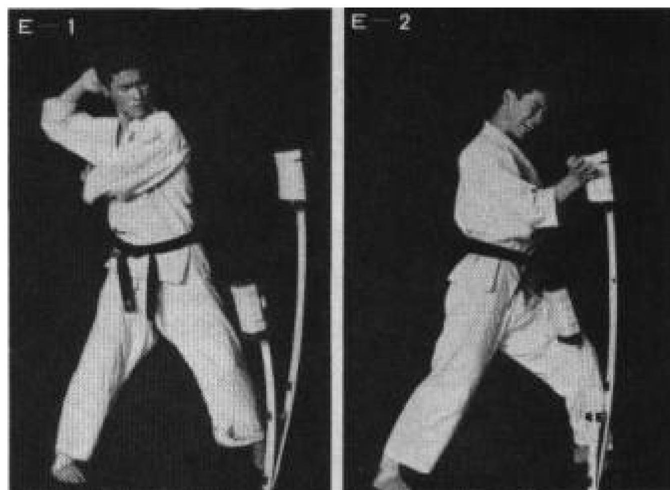
Bạn nên luyện tập khoảng 30 đến 50 lần mỗi ngày và đương nhiên cường độ bạn luyện tập phụ thuộc vào đẳng cấp, trình độ của bạn. Thường thường một người mới tập sẽ tập 10 đến 20 lần mỗi ngày. Bạn đừng có tập quá nhiều đến nỗi da tay bạn chị rách ra và chảy máu. Đừng làm quá sức, nhưng phải nhớ rằng nếu bạn tập với cường độ trung bình nhưng một thời gian dài thì nắm đấm của bạn sẽ mạnh lên và cứng cáp một cách tự nhiên.



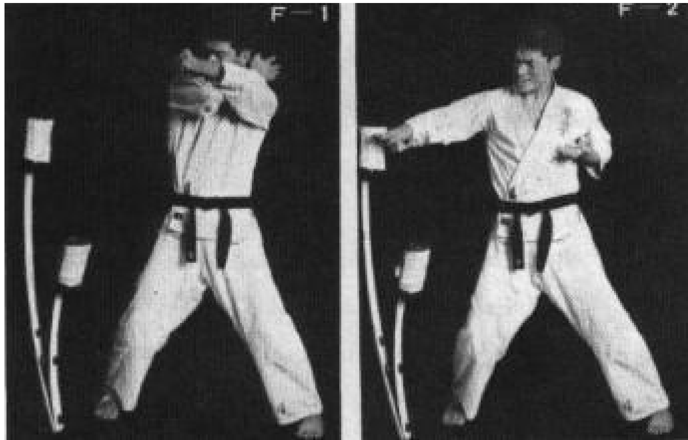
D.Tấn giống với tấn chuẩn bị cho đòn Seiken-tsuki nhưng lần này dùng đòn Migi-uraken

E-1: Chuẩn bị cho đòn Tagatana-uchi.

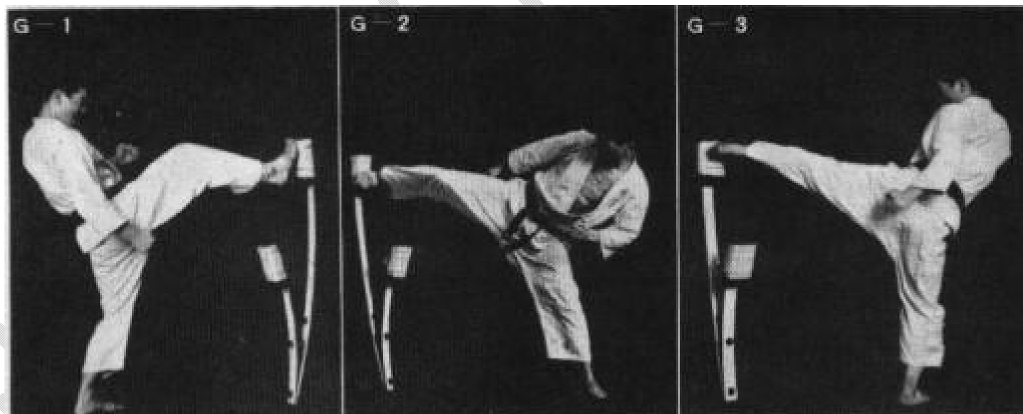
E-2: Thời điểm tiếp xúc với trụ. Tấn Heiko-tachi là tấn tốt nhất trong trương hợp này.



F-1: Chuẩn bị cho đòn Tegatana-naka-uchi.
F-2: Thời điểm tiếp xúc với trụ của đòn Tegatana-naka-uchi. Khi tập đòn này bạn nên đứng ở tấn Heiki-tachi hoặc Kiba-tachi.



G-1: Bài tập cho đòn Mae-geri.
G-2: Bài tập cho đòn Migi-yoko-geri.
G-3: Bài tập cho đòn Hidari-yoko-geri.



2. Bài tập sử dụng bao cát.

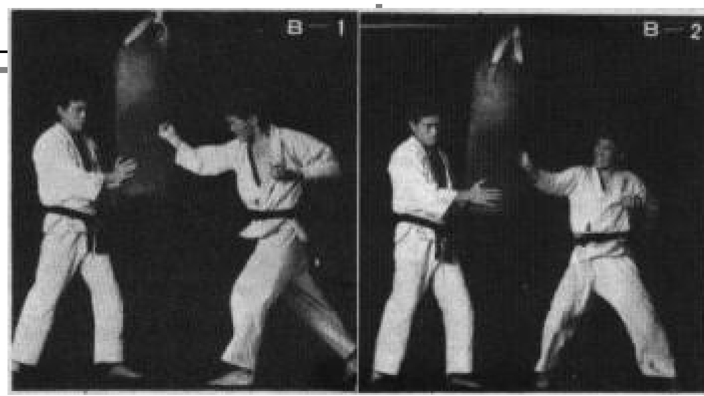
Bạn cũng có thể sử dụng bao cát hoặc bao đấm để tập luyện giống một boxer (người tập quyền anh). Nó sẽ giúp bạn tăng cường tốc độ và nhanh nhẹn khi tấn công. Nên có một người giữ bao cát cho bạn ra đòn.



Tùy thuộc vào cơ thể và trình độ của bạn mà tập luyện. Bình thường bạn nên tập từ 20 đến 30 lần mỗi ngày.

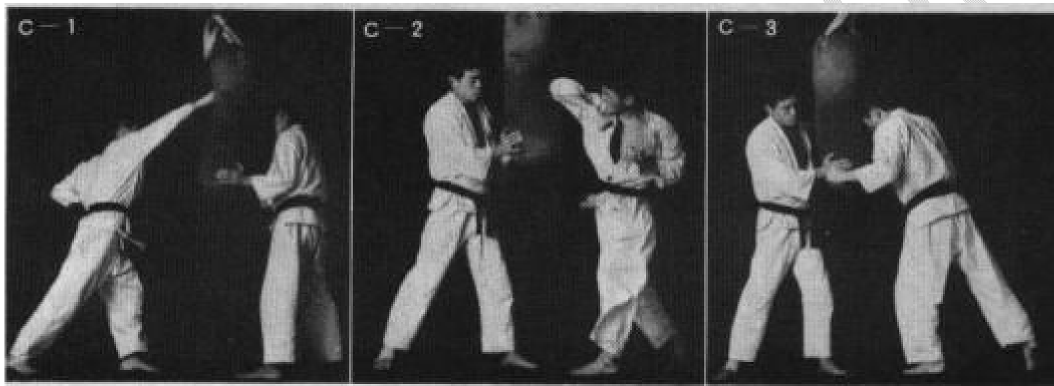
A-1,A-2: Bài tập sử dụng Tegatana-uchi.



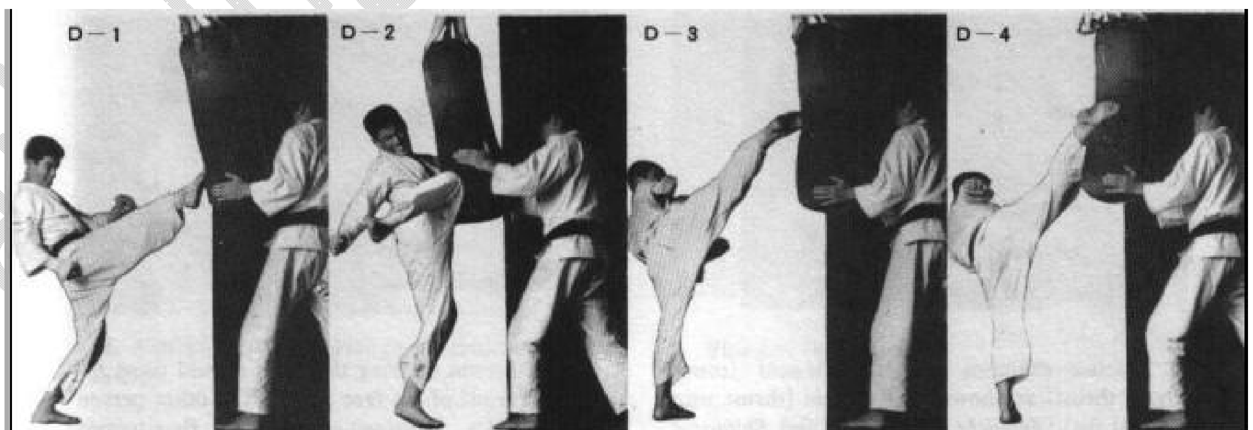


B-1: bài tập cho đòn Uraken-shomen-uchi.
B-2: Uraken-sayu-uchi.

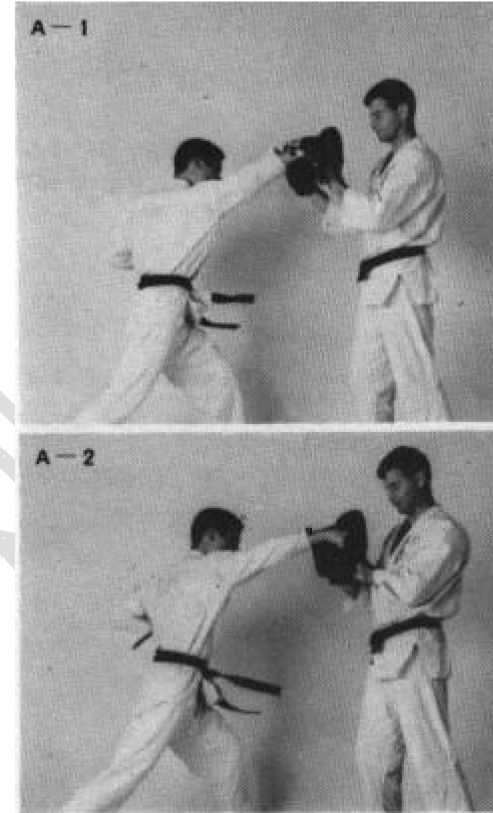
C-1: Bài tập cho Jodan-tsuki.
C-2: Hiji-uchi.
C-3: Zu-tsuki.



D-1: Bài tập cho Mae-geri.
D-2: Hiza-geri.
D-3: Mawashi-geri.
D-4: Mawashi-seashi-geri.



3. Bài tập sử dụng baseball mitts (cái dùng để bắt bóng trong môn bóng chày của Mỹ).



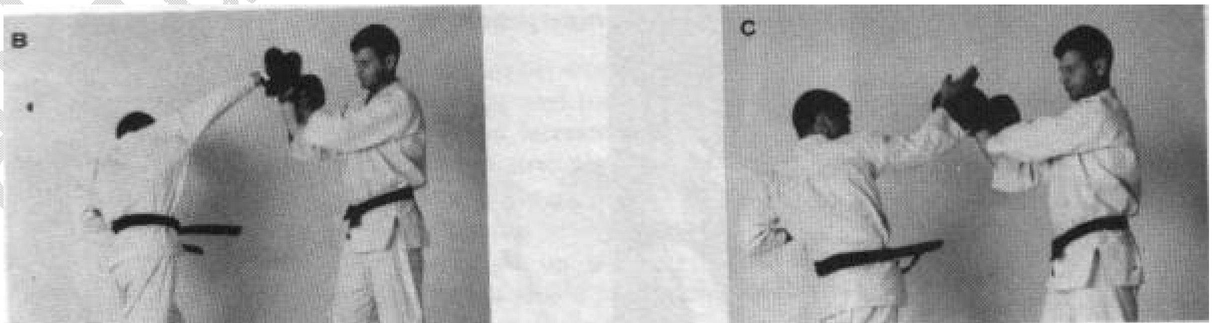
Bạn cần hai người cho bài tập này. Một người tấn công, người còn lại giữ cái găng tay bắt bóng. Người giữ găng sẽ thường xuyên di chuyển, thay đổi vị trí lien tục để cho người tấn công có thể luyện tập được phản ứng nhanh và ra đòn trong khi di chuyển. Bài tập này cũng giúp bạn di chuyển nhanh và hợp lý so với người cầm găng.
Người tấn công cái găng cũng có thể mang găng tay (loại găng của võ sĩ quyền anh) hoặc là găng của Karate hiện đại dùng trong Kumite. Dù sao đi nữa hiệu quả là như nhau cho dù có găng tay hay không.

A-1: Đòn Migi-jodan-tsuki.

A-2: Giống A-1 nhưng không có găng.

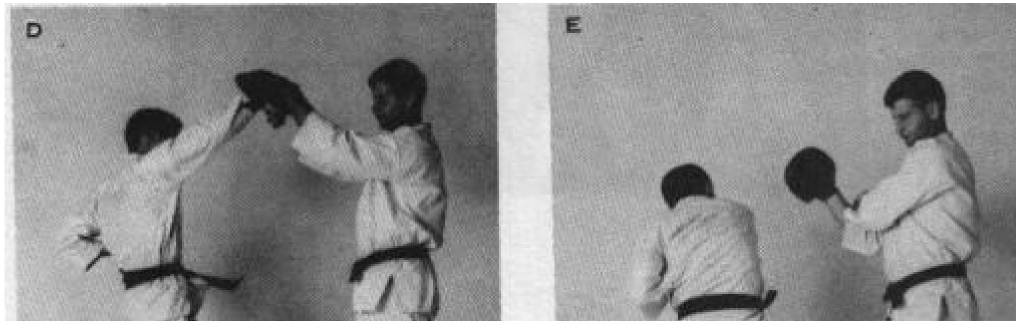
B: Tập đòn Mawashi-uchi, Seiken-uchi, ago-uchi, shita-tsuki. Trong hình karateka có sử dụng găng tay.

C: Người cầm găng nên bắt chéo hai tay trước mặt để người tấn công có thể sử dụng đòn Tegatana-ganmen-uchi.



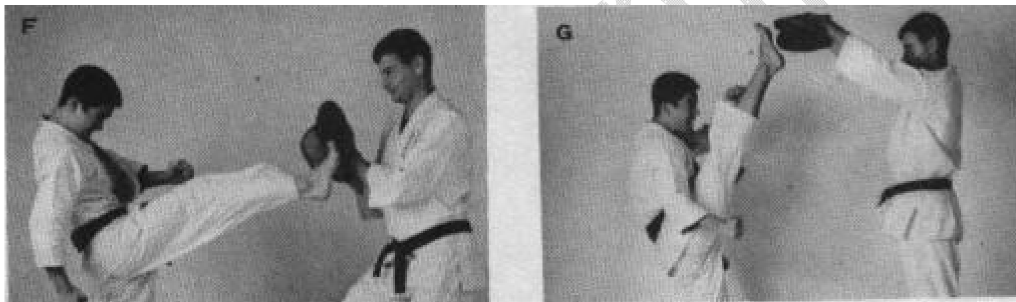
D: Kodan-age-uchi.

E: Tư thế sau khi ra đòn Seiken-ago-uchi.



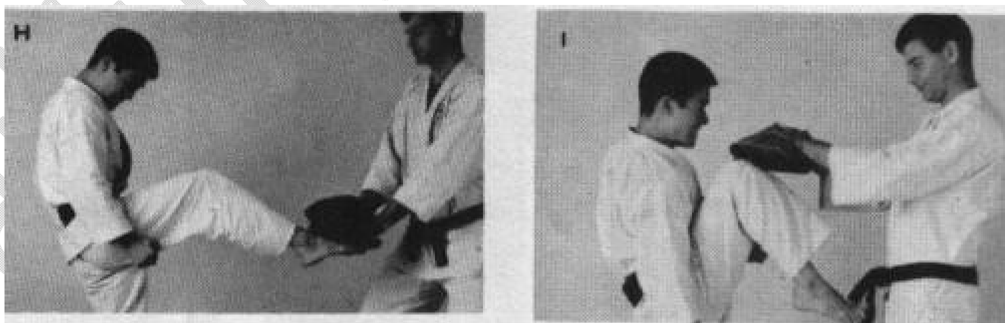
F: Mae-geri.

G: Geri-age.



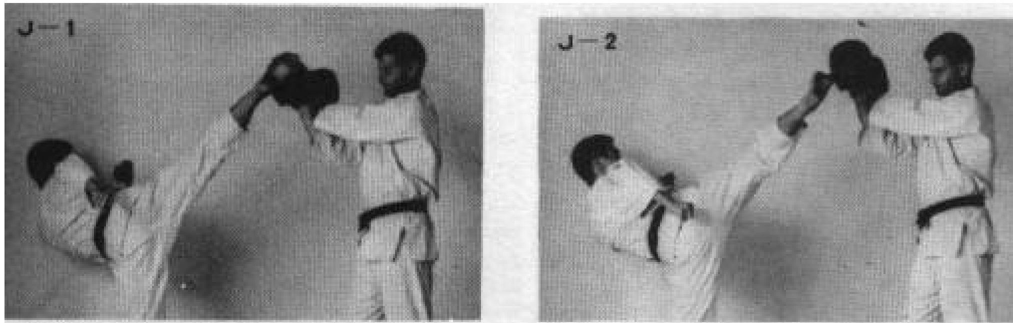
H: Kinteke-seashi-geri.

I: Hiza-geri.



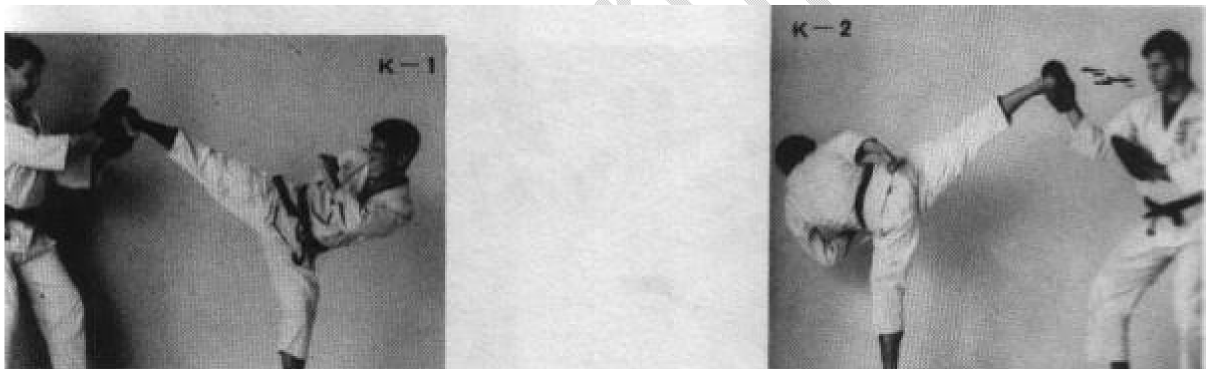
J-1: Mawashi-seashi-geri.

J-2: Naka-ashi-mawashi-geri.



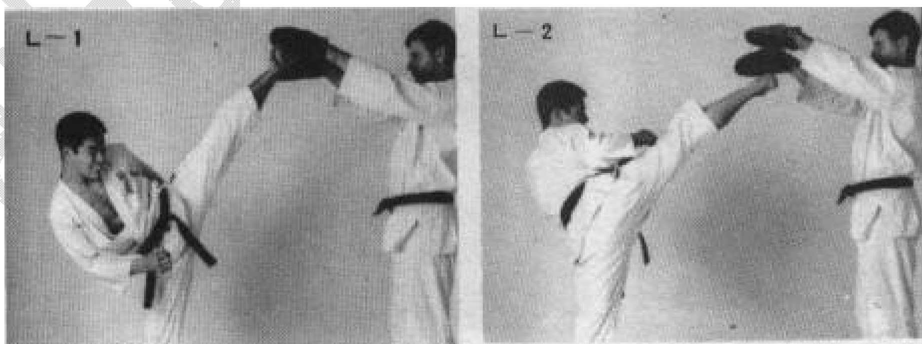
K-1: Yoko-geri

K-2: Yoko-geri nhìn từ phía sau.

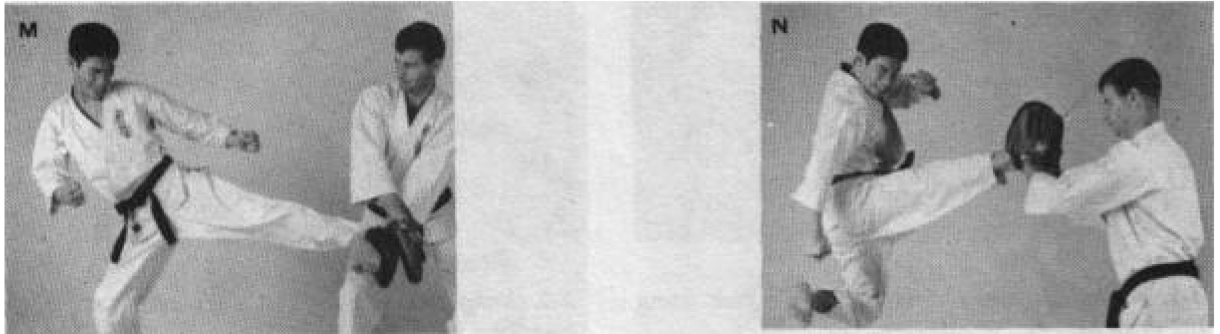


L-1: Yoko-geri-age nhìn từ trước.

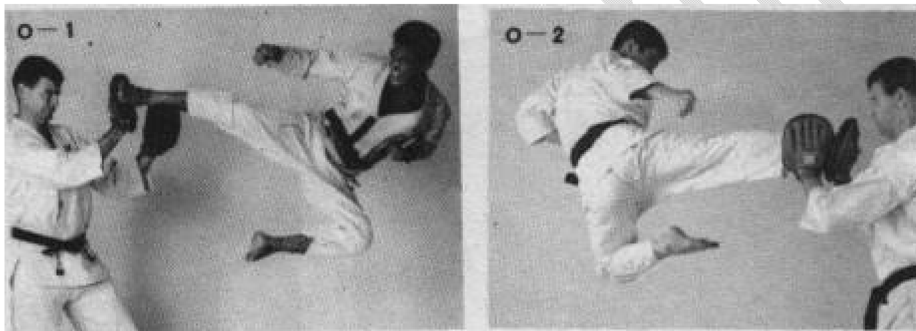
L-2: Yoko-geri-age nhìn từ sau.



M: Kansetsu-geri.
N: Tobi-mae-geri.



O-1: Tobi-yoko-geri (Bay lên và đá Yoko-geri) nhìn từ trước.
O-2: Tobi-yoko-geri nhìn từ sau.

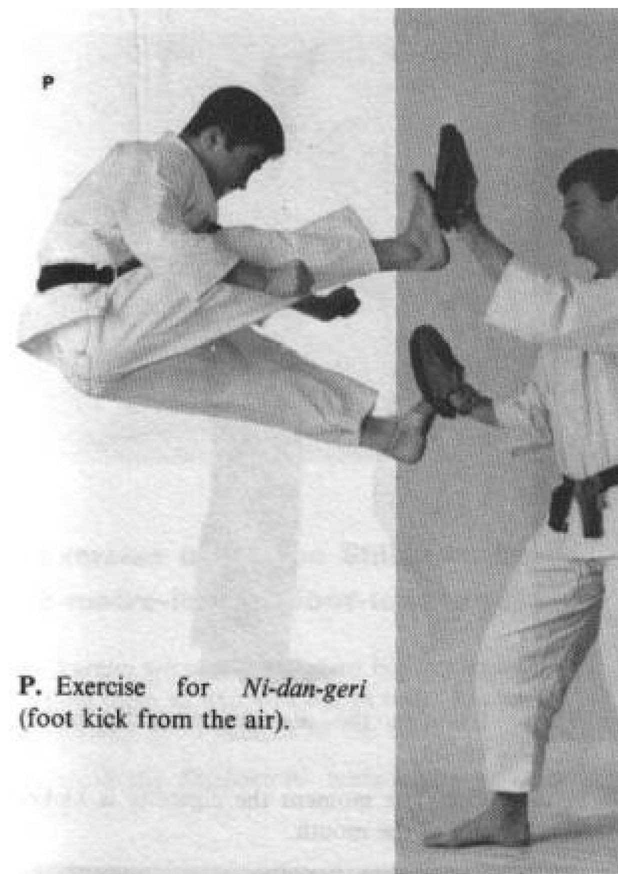


4. Booshi-geri (Bài tập đá bay mũ).

Khi bạn đã đạt đến trình độ khi ra đòn bạn cảm thấy thật tự tin, thoải mái, bạn có thể kiểm soát cơ thể bạn một cách hoàn toàn, bạn có thể đá cao nhất như bạn có thể.

Tobacco-geri(đá bay điếu thuốc) khó hơn Booshi-geri tuy nó gần giống nhau. Tùy trình độ mà bạn sẽ tập kiểu nào.

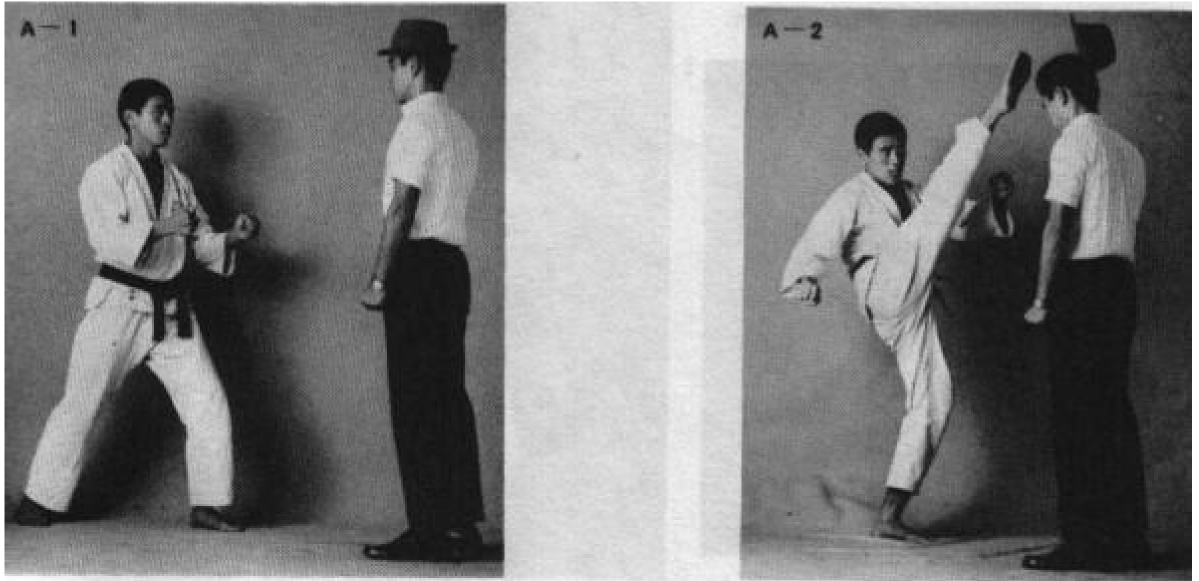
Khi bạn sử dụng bàn chân và cánh chân một cách dễ dàng giống như tay của bạn bạn sẽ trở thành lão luyện. (Cao thủ :D).



P. Exercise for *Ni-dan-geri* (foot kick from the air).

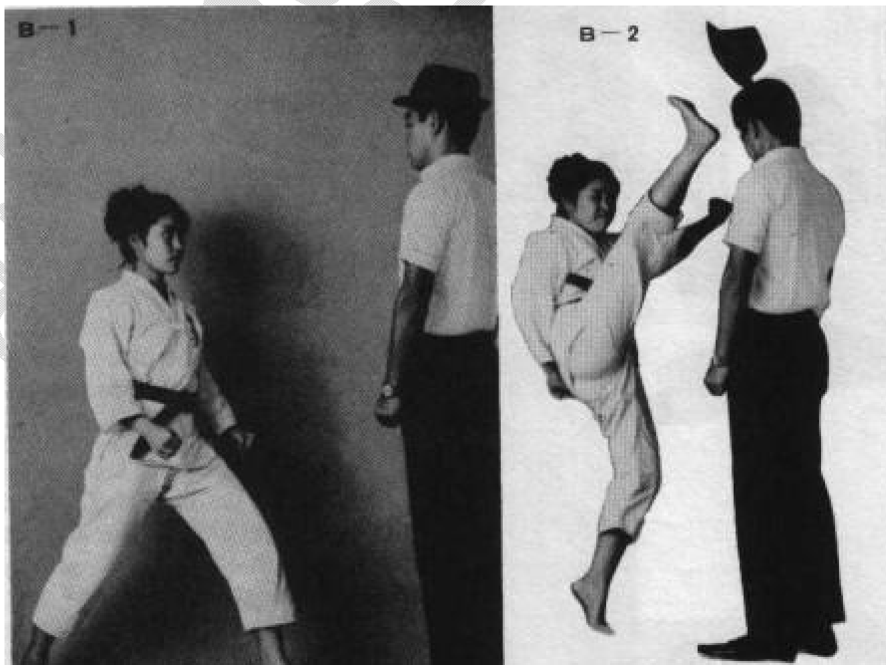
A-1: Chuẩn bị để đá bay mũ một ai đó trên đầu. Tại tư thế chuẩn bị, ban đầu bạn cố gắng đá cho trúng vành mũ chứ đừng cố đá bay hẳn cái mũ. Khi bạn đã cảm thấy về khoảng cách, sự tiếp xúc giữa chân bạn và mũ thì bạn hãy thử độ khó hơn là đá bay chiếc mũ.

A-2: Cái mũ bị đá bay.

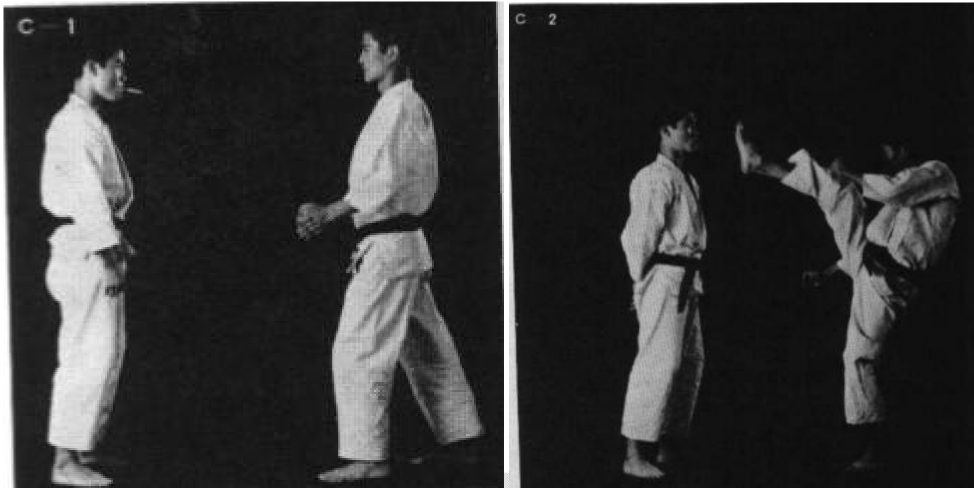


B-1: Trong khi tập, phụ nữ có thể đá Booshi-geri.

B-2: Cái mũ bị đá bay.

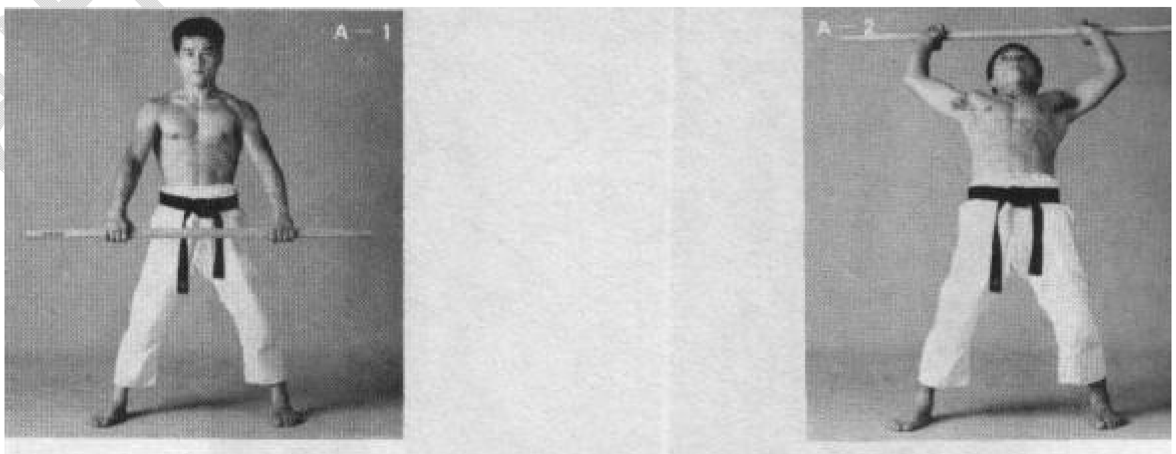


C-1: Tobaco-geri phải được đá thật nhanh như thể người ngậm điếu thuốc không biết là nó bị đá bay. Khi tập bạn phải thật cẩn thận, ko đá trúng cằm dưới, mũi hay mặt của bạn tập. Khoảng cách là điều rất quan trọng trong bài tập này.
C-2: Thời điểm điếu thuốc bị đá bay.

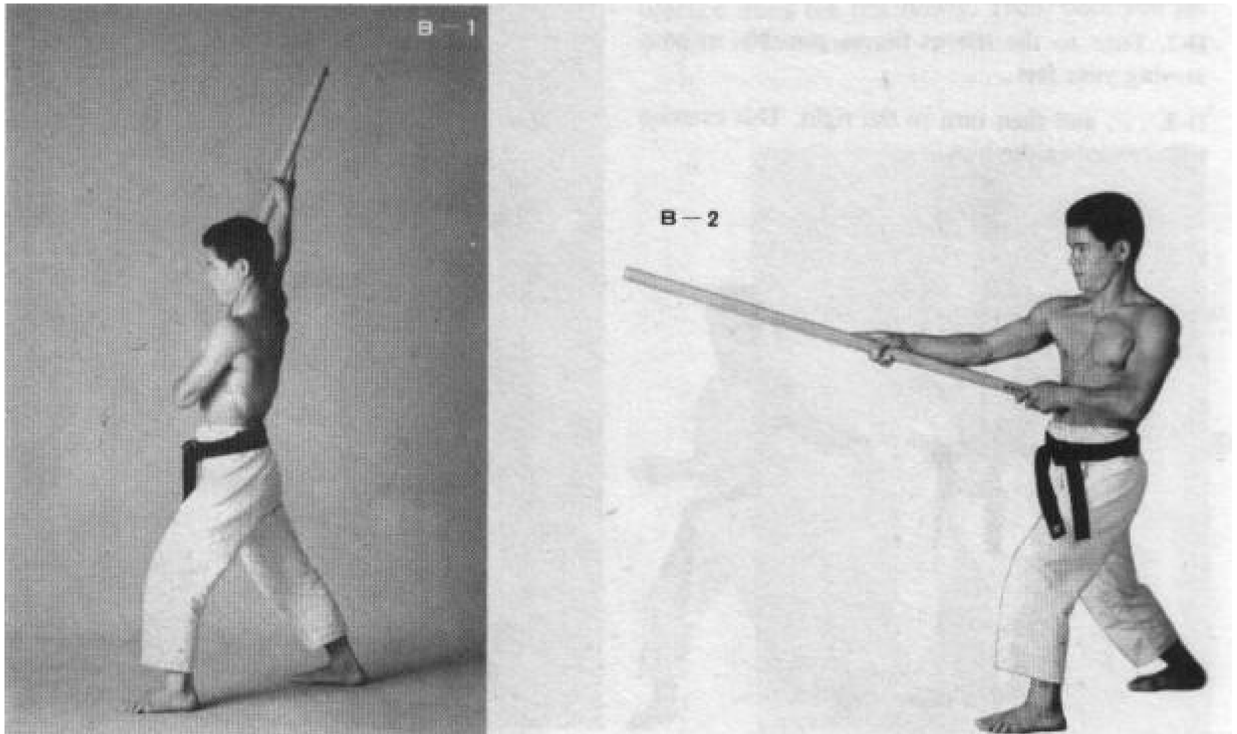


5. **Bài tập sử dụng Shishaku-bo. (cái gậy dài 1,2m phần đầu được làm to hơn).**

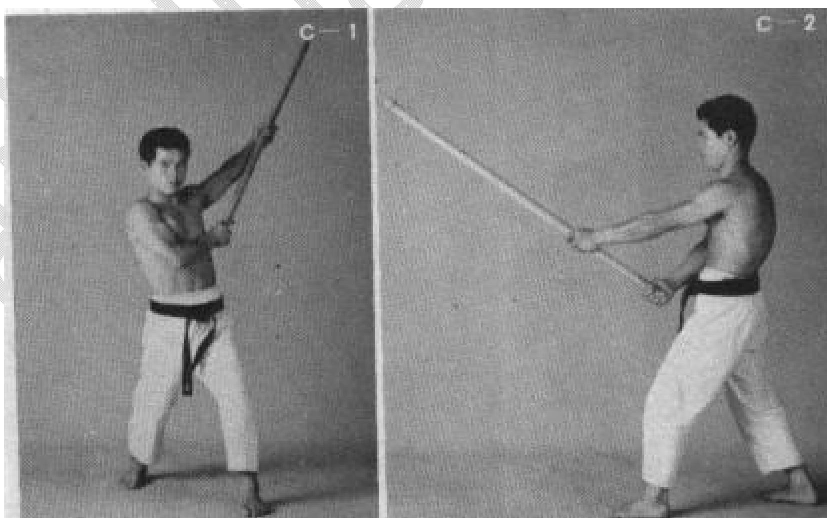
Trong Karate chúng ta không tập Shishaku-bo giống như một vũ khí và tập để trợ giúp cho tấn pháp và sức mạnh của cơ thể.
A-1: Tư thế cầm Shishaku-bo.
A-2: Nâng nó lên ngang qua đầu và lại mang nó trở lại tư thế A-1. Đây là bài tập rất tốt cho phần than trên cơ thể.



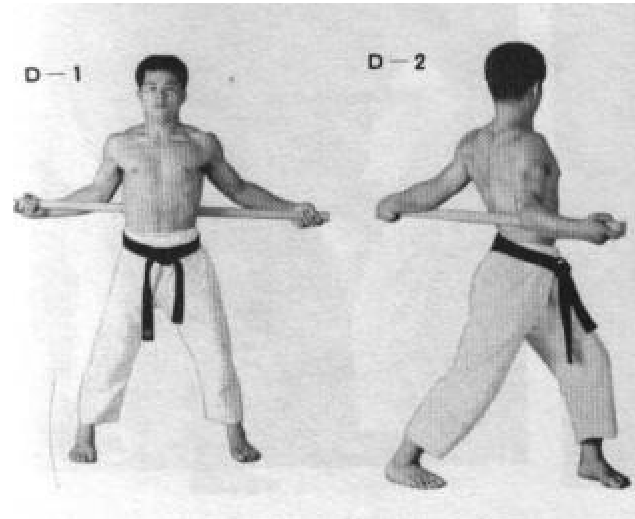
B-1: Tư thế nắm Shishaku-bo. Giữ thẳng, để ở một bên cơ thể.
B-2: Sử dụng tay trái giống như đòn bẩy, tay phải đẩy mạnh để cây gậy bật về trước. Cây gậy vòng càng rộng càng tốt.

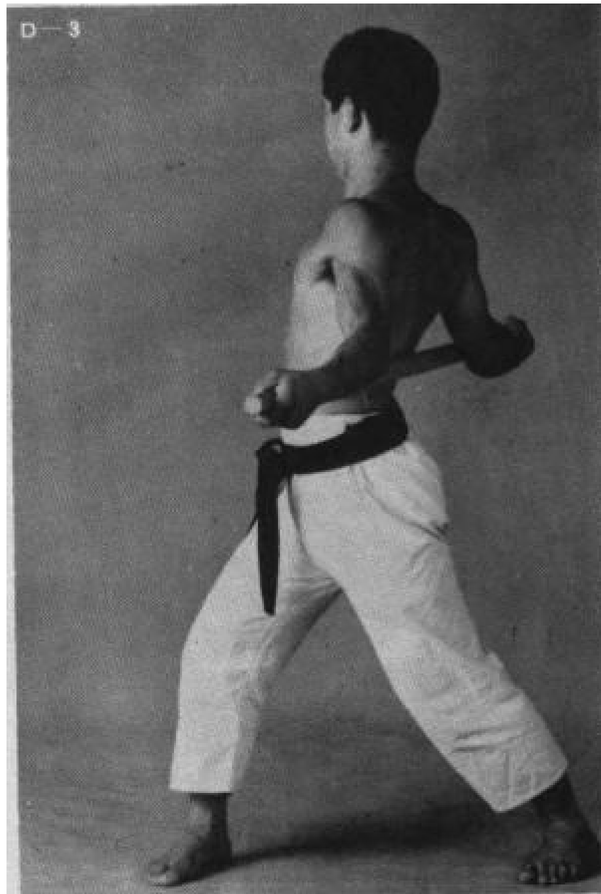


C-1,C-2: Làm tương tự với tay còn lại.

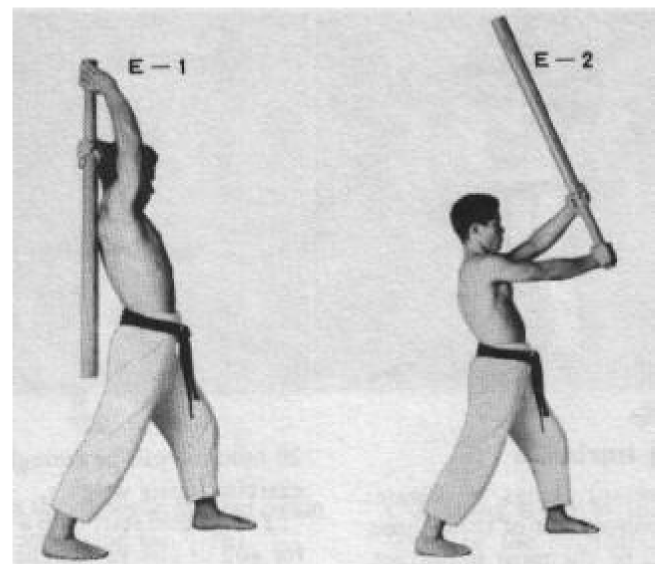


D-1: Đặt gậy sau lưng bạn.
D-2: Xoay người qua bên trái nhưng bàn chân vẫn đứng im.
D-3: Xoay ngược lại sang bên phải. Bài tập này giúp cho phần hông của bạn mạnh lên.



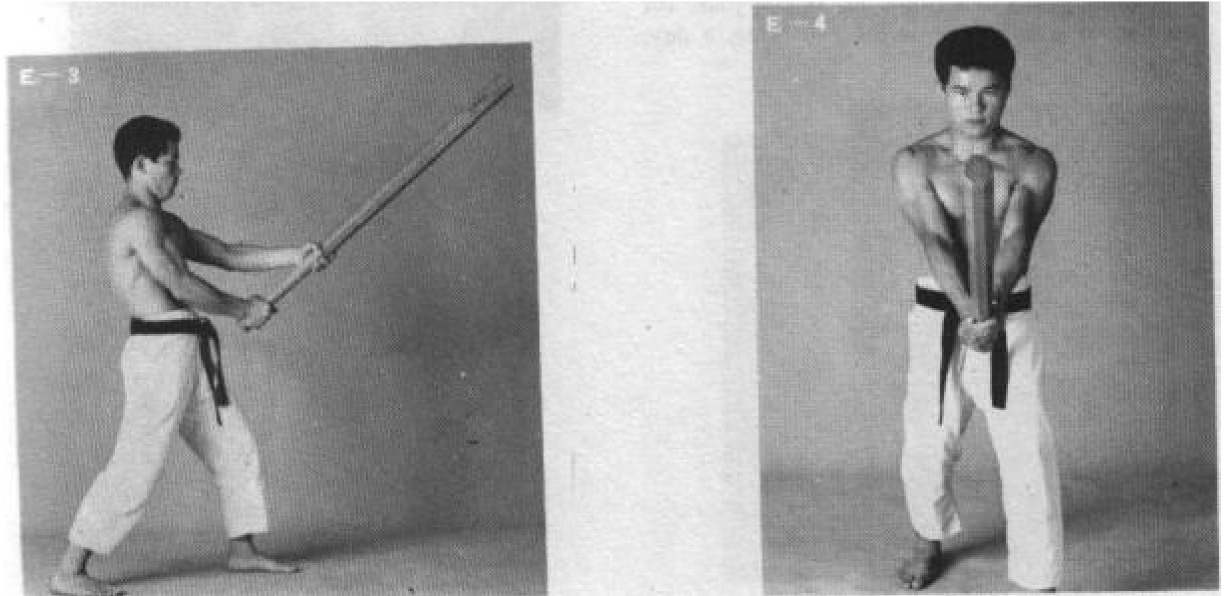


E-1: Đặt cây gậy thẳng xuống ngay sau lưng. Nắm nó bằng cả hai tay.
E-2: Giữ nguyên vị trí của hai tay, nâng gây gậy lên và đập về phía trước. Cây gậy vòng càng rộng càng tốt. (không cong khủy tay sẽ tốt hơn).



E-3: Đập cây gậy xuống.

E-4: Tư thế nhìn từ phía trước. Khi cây gậy được đập xuống, nó sẽ rất nặng, bạn phải dừng nó lại. Lúc mới tập bạn nên tập đập cây gậy với tốc độ chậm sau đó tăng dần tốc độ lên.



6. Bài tập sử dụng Sashis (cục đá hoặc đúc bằng xi măng có tay để cầm, phần còn lại nặng hơn).

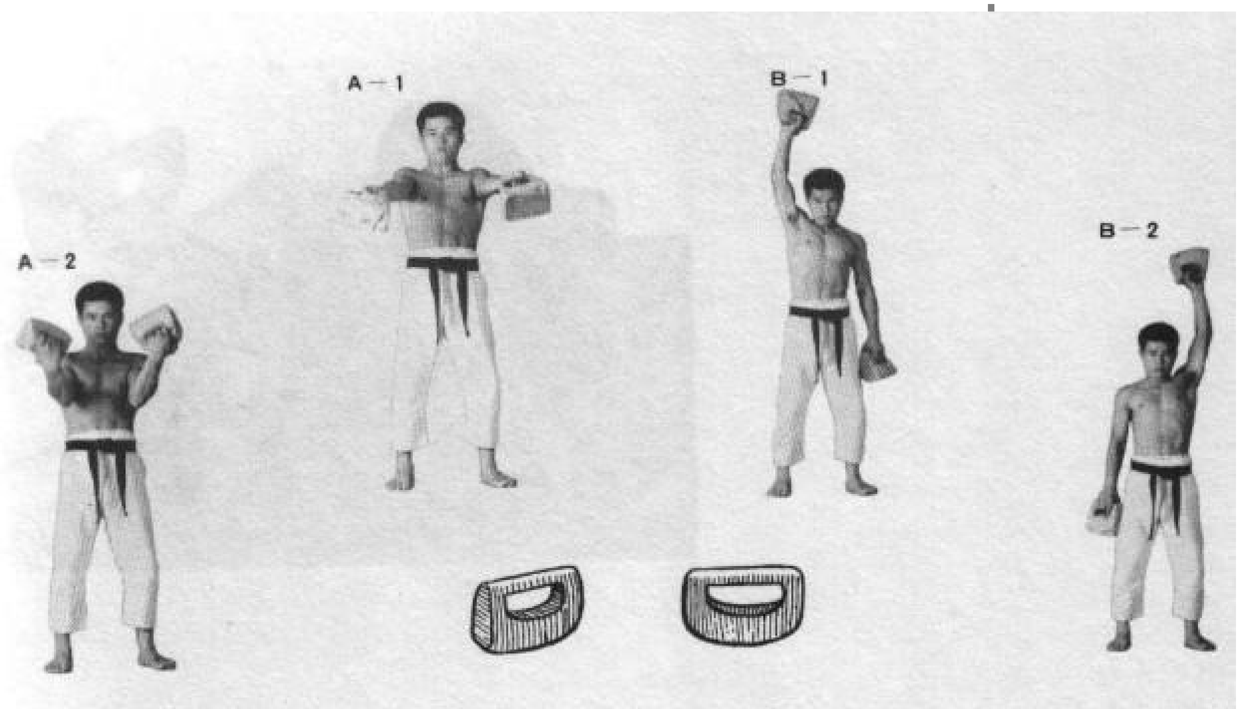
Sashi, một cục đá có tay cầm, đã được sử dụng vào tập luyện từ rất xa xưa ở Trung Quốc, Hàn Quốc và Okinawa (Một địa danh ở Nhật Bản). Ngày nay người ta đúc nó thành tạ, tập cũng tương tự Sashi. Nó dùng để phát triển phần cơ lưng, cổ tay và ngón tay. Trong cuốn sách này chúng tôi sử dụng sashi nhưng nếu bạn có tạ thì bạn cũng tập tương tự.

A-1: Giữ mỗi Sashis bằng mỗi tay với bàn tay xoay xuống dưới.

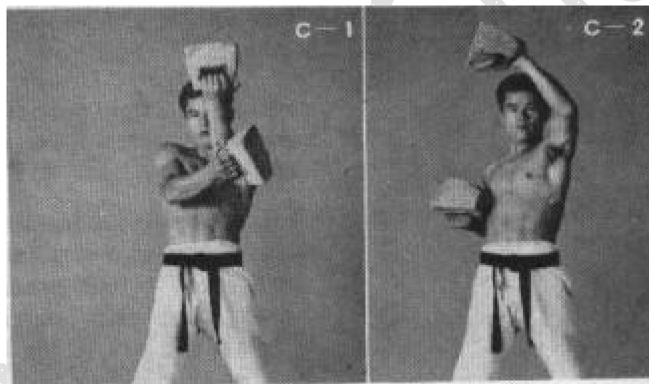
A-2: Cong gập khủy tay và kéo Sashis vào sát người như trong hình. Lặp lại 10 lần mỗi ngày.

B-1: Giữ Sashis trên mỗi tay.

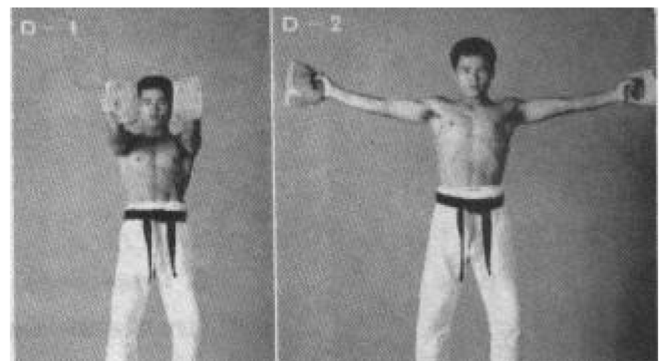
B-2: Nâng từng cái một lên trên cao khỏi đầu, giữ tay còn lại dọc theo cơ thể. Tập 10 lần mỗi ngày.



C-1: Tập Jodan-uke sử dụng Sashis.
C-2: Tập Hidari-jodan-uke.
Những bài tập này sẽ giúp bạn tăng tốc độ của tay và nên tập 10 lần mỗi ngày. Nếu cảm thấy có thể thì tăng trọng lượng của Sashis lên.



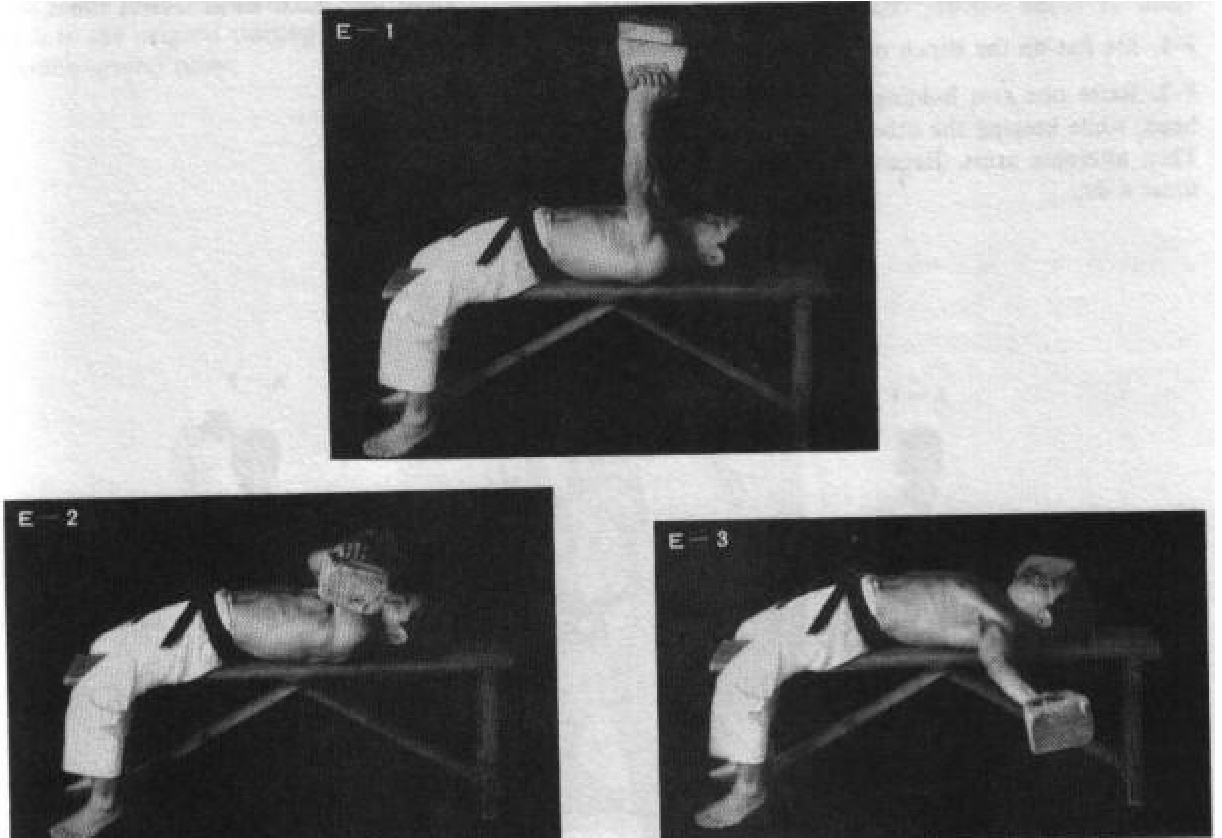
D-1: Giữ Sashis thẳng về phía trước.
D-2: Mở hai cánh tay đưa Sashis sang hai bên. Sau đó đưa về vị trí ban đầu.



E-1: Nằm thẳng trên cái ghế dài và giữ Sashis thẳng đứng lên.

E-2: Vắt chéo hai tay trước ngực.

E-3: Mở hai tay bạn ra hai bên.



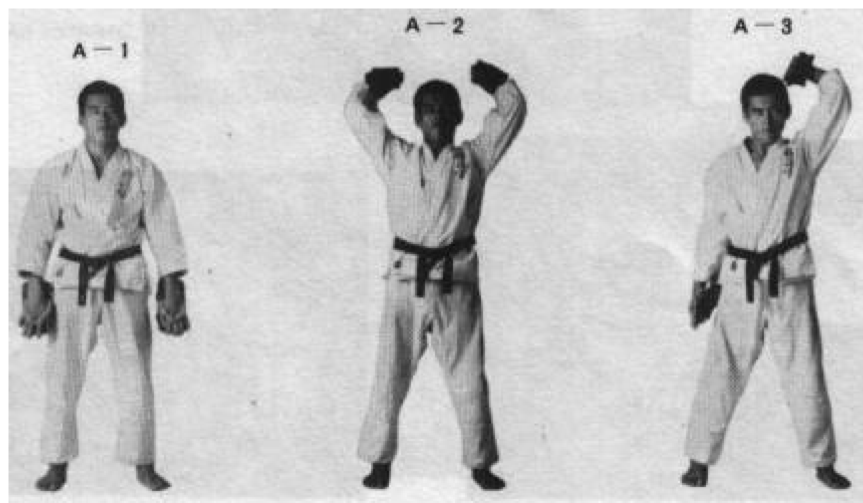
7. Bài tập sử dụng Tetsugeta (giày sắt).

Tetsugeta được người những võ sĩ Nhật bản sử dụng để tăng sức mạnh của đôi chân. Nó cũng rất hữu dụng khi mang nó và tập Karate.

A-1: Giữ Tetsugeta bằng hai tay.

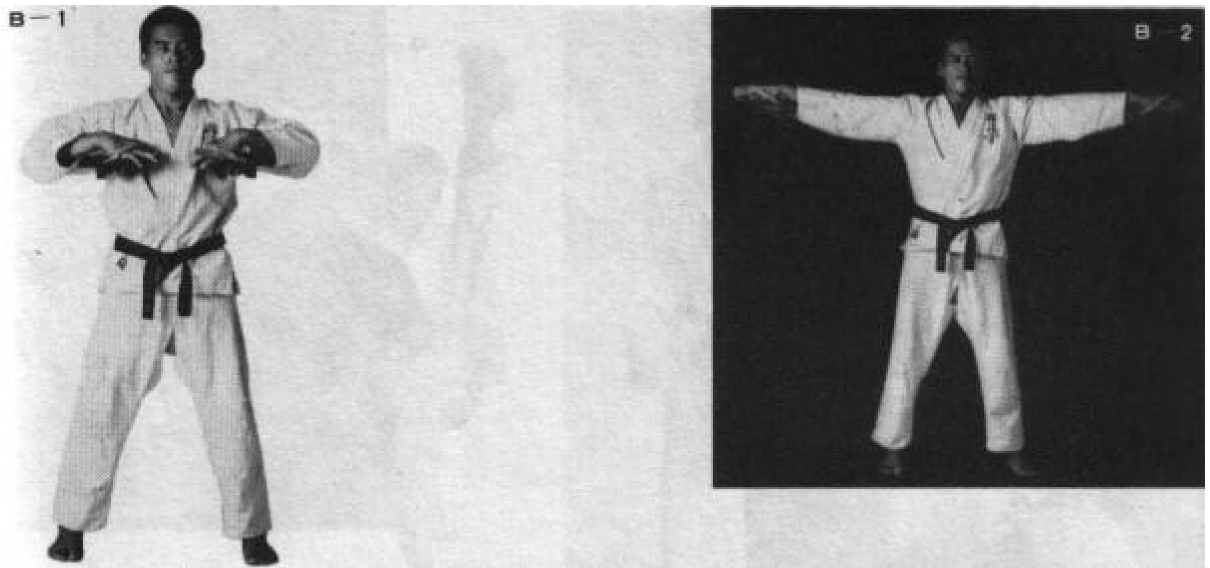
A-2: Nâng hai tay lên và xuống tới khi hai tay đã mỏi.

A-3: Nâng từng ta một và lặp lại mỗi tay vài lần.



B-1: Giữ Tetsugeta ở ngang tầm ngực.

B-2: Mở hai tay rộng ra.Lặp lại bài tập này vài lần.

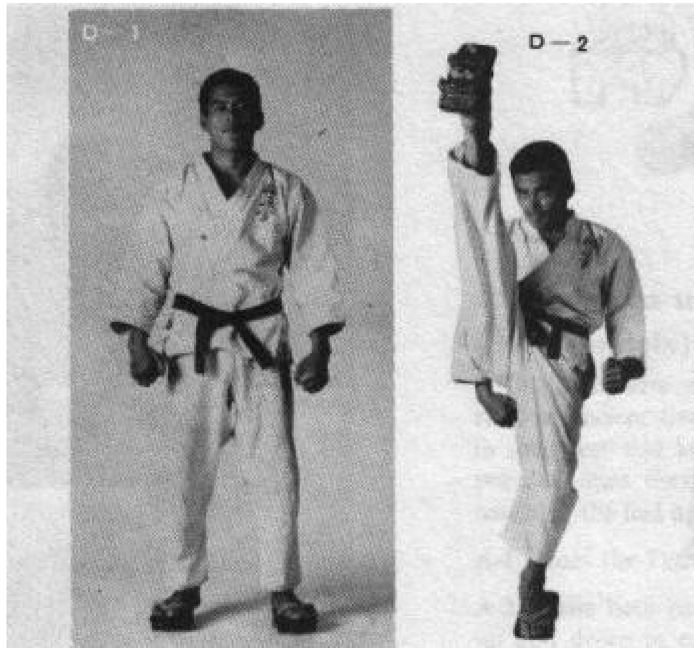


C: Đeo Tetsugeta vào chân và tập đá Hiza-geri. Khi đá bạn cố gắng nâng gối cao nhất có thể (chạm gối vào ngực). Lặp lại 10 lần mỗi ngày.



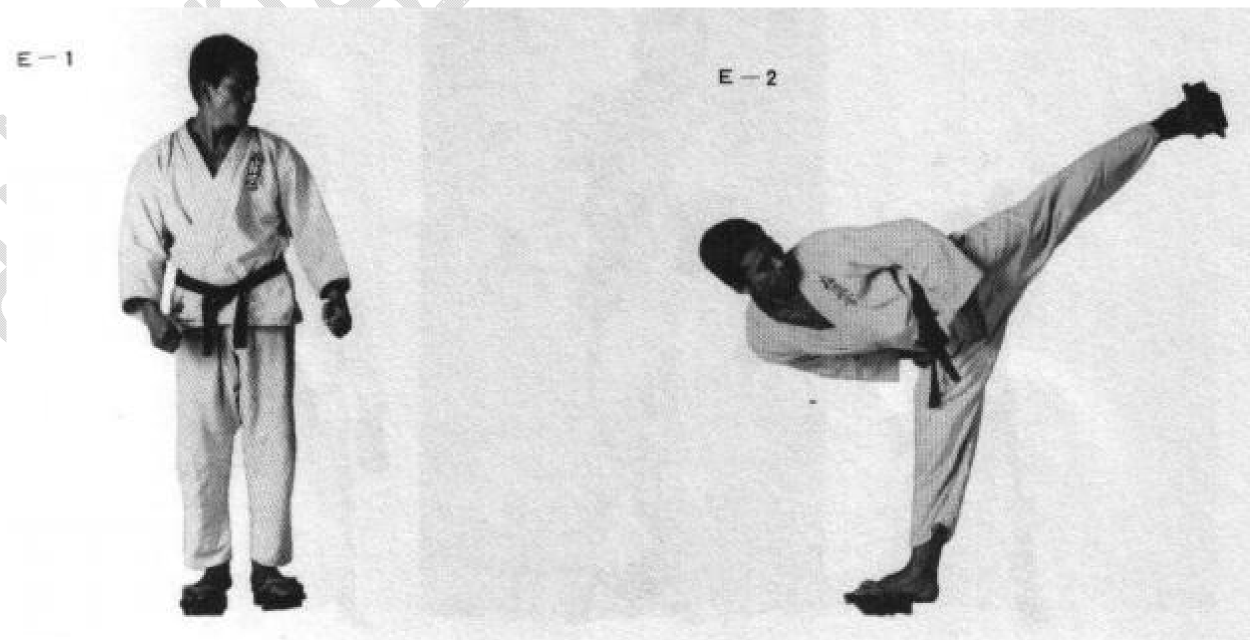
D-1: Đeo Tetsugeta vào chân…

D-2: …và tập đá Maegeri. Bẩn thận đừng để Tetsugeta tuột khỏi chân bạn. Tập bài tập này 10 lần một ngày.



E-1: Đeo Tetsugeta vào chân.

E-2: Tập đá Yoko-geri-age. Bạn nên đeo Tetsugeta thật chặt để đảm bảo rằng nó ko bị bay ra khỏi chân khi đá. Tập bài tập này 10 lần 1 ngày.



8. "Cái cầu".

Bài tập này sẽ làm cho các bắp thịt ở bụng, lưng mạnh mẽ lên. Nó sẽ làm cho hông bạn dẻo dai và chịu lực tác động mạnh.


A

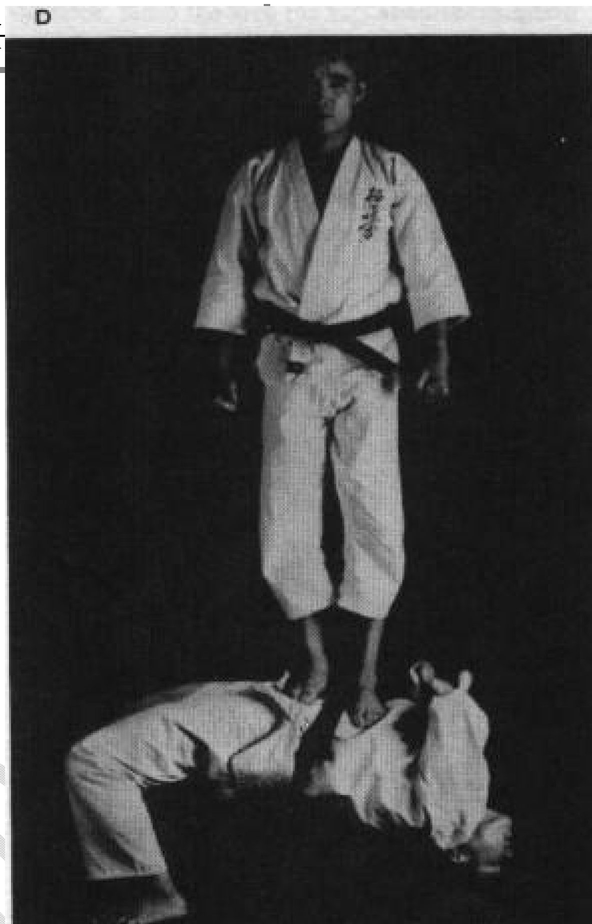
A. Đứng thẳng và sát vào tường. Người chuẩn bị cong ra phía sau.

B. Cong người bạn tới khi nào bạn có thể chạm hai tay xuống sàn nhà với những ngón tay chỉ về phía trước. Trông giống như bạn tạo ra một cái cầu.

C. Khi đó để hai tay lên bụng, để trán bạn xuống sàn nhà. Cái cầu này sẽ cong hơn tư thế B. Vì thế bạn phải tập từ từ tùy trình độ của bạn. Tập tới khi bạn có thể tự gập cong người ra sau mà không cần bức tường.

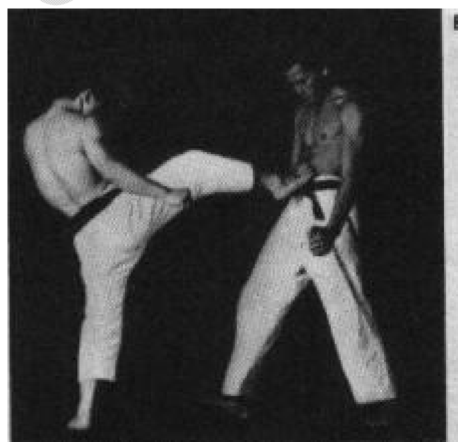

B


C



D. Bạn phải giữ ở tư thế đó lâu, không được rung, lắc cơ thể cho dù có một ai đó đứng lên bụng bạn. Khi đó có thể để gỗ, ngói, gạch, đá lên trên bụng bạn và người khác có thể công phá nó.

E. Khi bạn đã tập tốt tư thế D bạn có thể chịu được mọi đòn đá vào bụng.



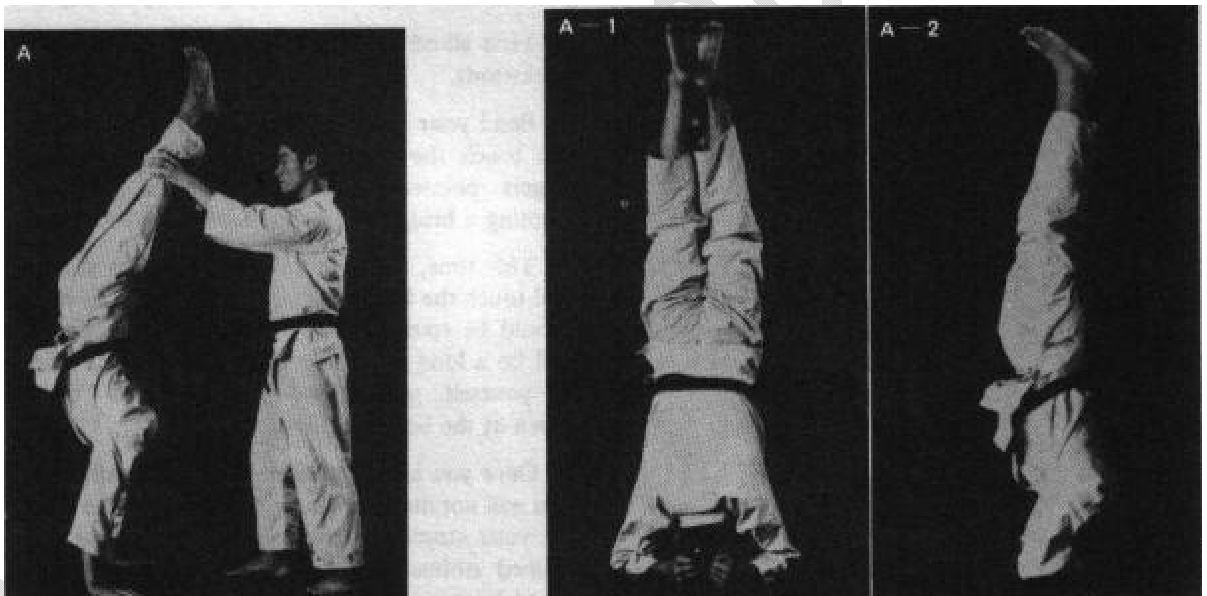
9. Bài tập “Trồng chuối”.

Những người tập Karate phải trồng chuối mỗi ngày, kể cả những ngày mà bạn không tập những bài tập của Karate. Vì việc trồng chuối sẽ làm cho tinh thần và thể xác của ta mạnh mẽ lên, hơi thở tốt lên, làm cho bắp cơ lưng và tay mạnh lên.

A.Khi bắt đầu, bạn phải cần giữ cho chân thẳng. Bạn có thể dựa nó vào bức tường hoặc nhờ người khác cầm hộ. Bạn phải giữ tối thiểu cho mỗi lần từ 30 tới 60 giây. Và tăng dần lên 3 tới 5 phút.

A-1: Đặt hai khủy tay xuống sàn và xoay hai nắm đấm chụm vào nhau. Đặt đầu của bạn ngay đỉnh của tam giác (nắm đấm và hai khủy tay tạo thành một tam giác đều). Và đặt đầu xuống đất.

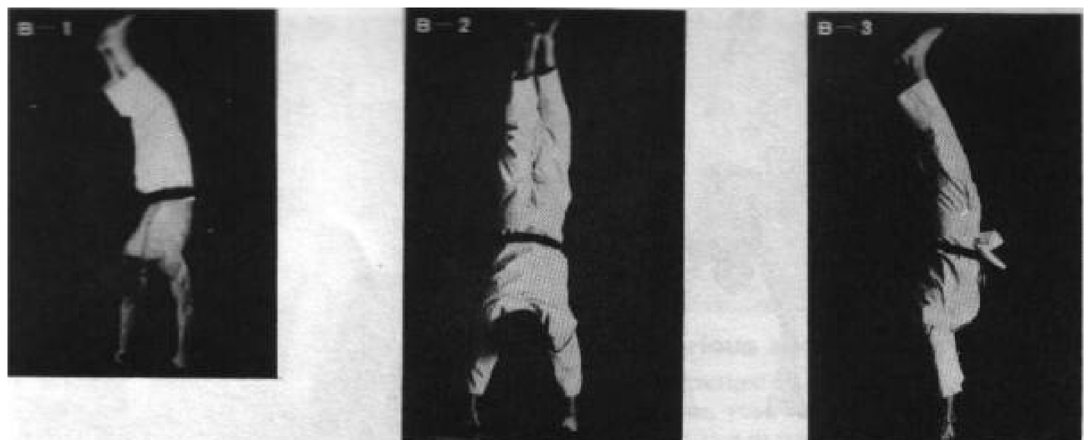
A-2: Giống như A-1 (nhìn từ bên cạnh). Thêm cái đầu xuống đất sẽ giúp bạn dễ dàng đứng vững hơn là đứng trên bàn tay.



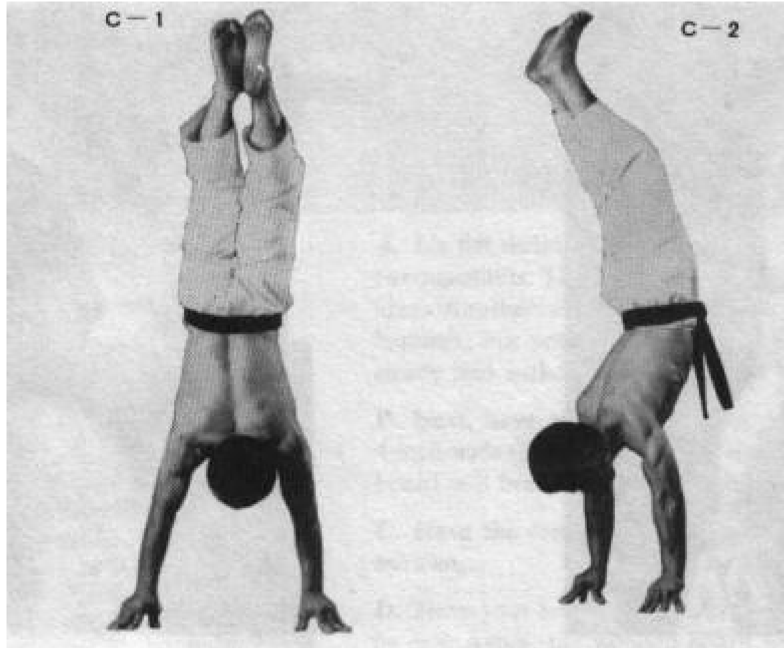
B-1: Khi bạn đã trồng cuối dc hãy tập mức độ cao hơn. Trước tiên giữ toàn bộ cơ thể bằng hai nắm đấm trên sàn. Khi hai nắm đấm tiếp xúc với sàn, diện tích mặt chân đế là rất nhỏ, trọng tâm sẽ rất dễ bị lệch.

B-2: Nhìn từ phía sau.

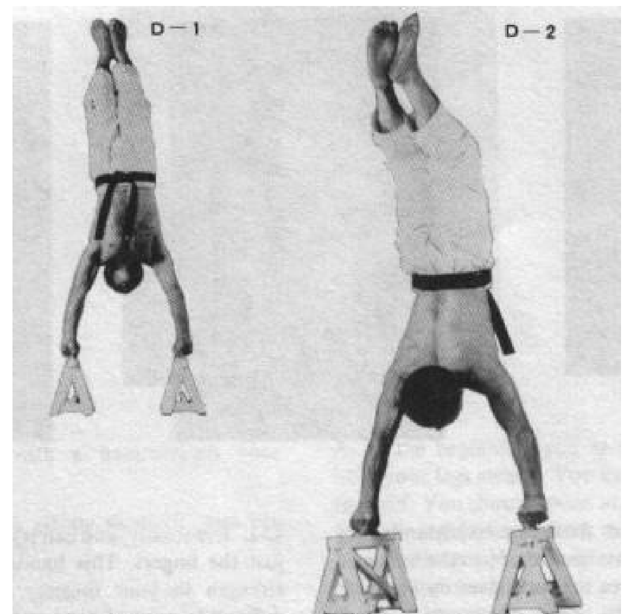
B-3: nhìn từ bên cạnh.



C-1: Thậm chí bạn có thể trồng chuối chỉ với những ngón tay. Động tác này đỏi hỏi ngón tay của bạn phải rất mạnh và cứng. Nhưng nó lại dễ dàng để điều khiển trọng tâm đúng mặt chân đế. (Trường hợp này mặt chân đế rộng gần bằng việc trồng chuối bằng cả bàn tay).
C-2: Nhìn từ bên cạnh.

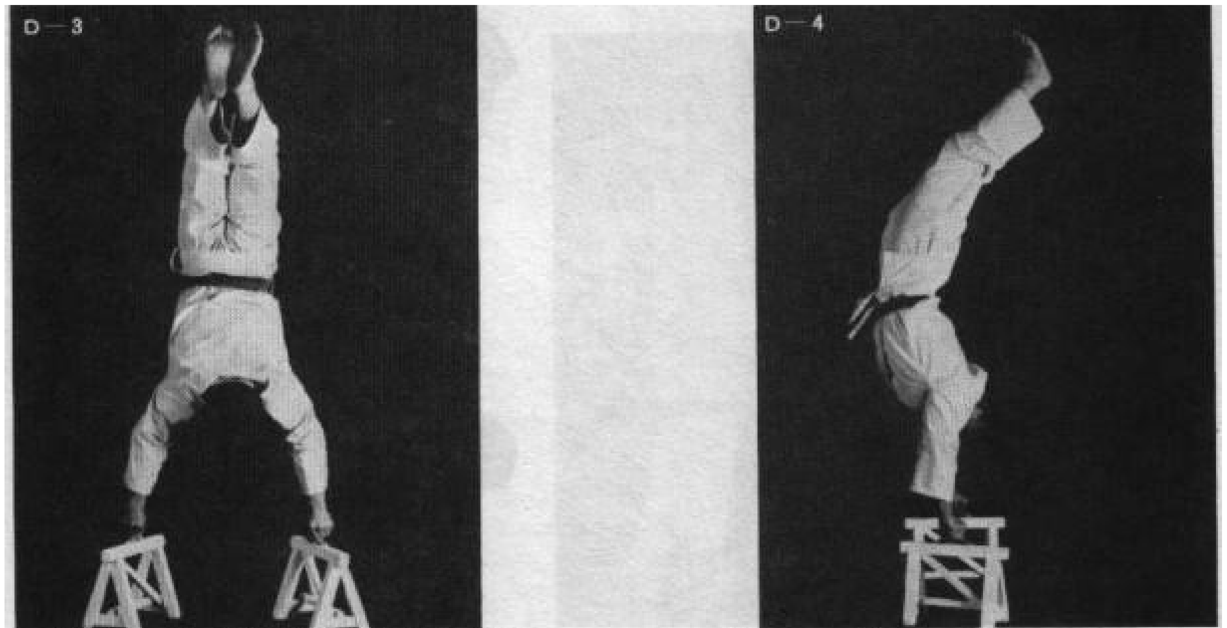


D-1: Sau khi bạn có thể làm chủ dc việc trồng chuối bằng 5 ngón tay, bây giờ cố gắng thử với 3 ngón tay và thậm chí 2 ngón trên mỗi tay.
D-2: Trồng chuối với 2 ngón tay.



D-3: Nhìn từ phía sau.

D-4: Nhìn từ bên cạnh.

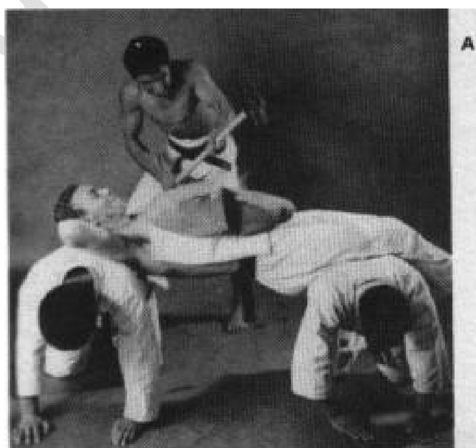


10.Sức chịu đựng của cơ thể.

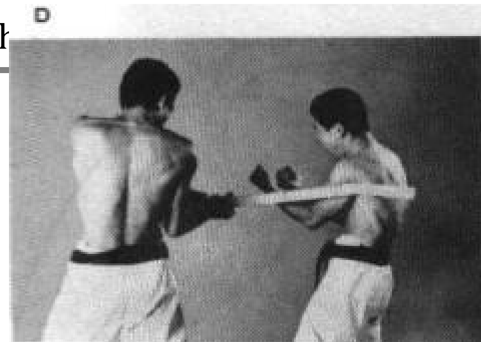
Sau khi bạn đã tập tất cả những bài tập cơ bản trong một thời gian dài, cơ thể bạn có thể chuẩn bị cho một vài bài tập để tăng sức chịu đựng, sự mạnh mẽ và dẻo dai của cơ bắp khi chịu những cú sốc do va chạm. Sau những bài tập này, cơ thể sẽ cứng như thép.

A. Đùi và lưng đặt lên hai vật đỡ (trong hình là hai người trợ giúp). Đặt một viên đá lên vùng bụng. Phá vỡ viên đá bằng buá. Cơ thể bạn phải đủ cứng để chống lại cú đập mà không bị cong xuống.

B. Một cây gậy đập vào vùng bụng (bề dày của cây gậy-diện tích tiếp xúc là 3 đến 4 inch-8 đến 10 cm).

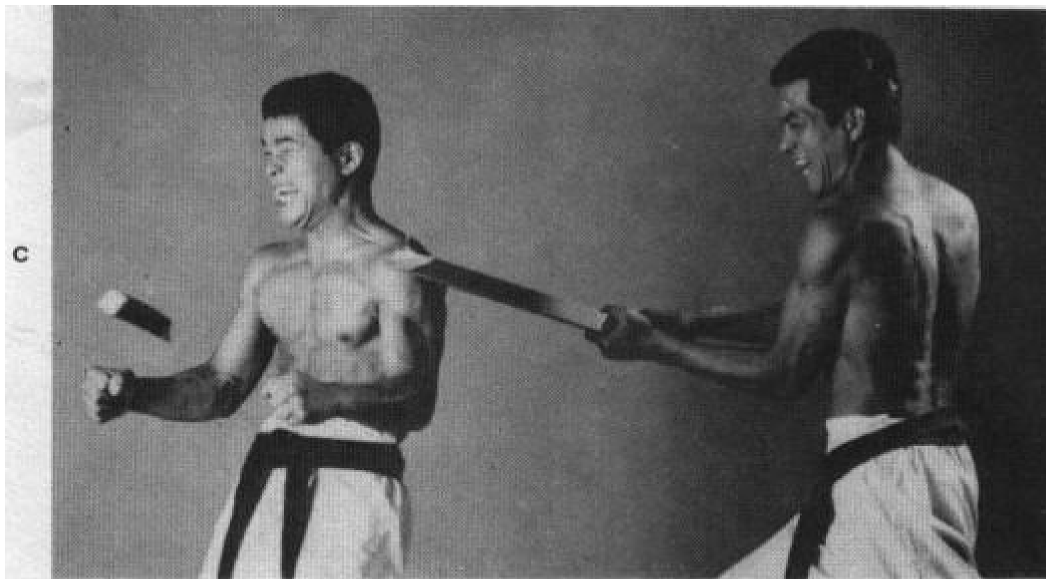






C. Tương tự B với cú đập vào vai.

D. Tương tự B với cú đập vào bắp thịt bên cạnh lưng.

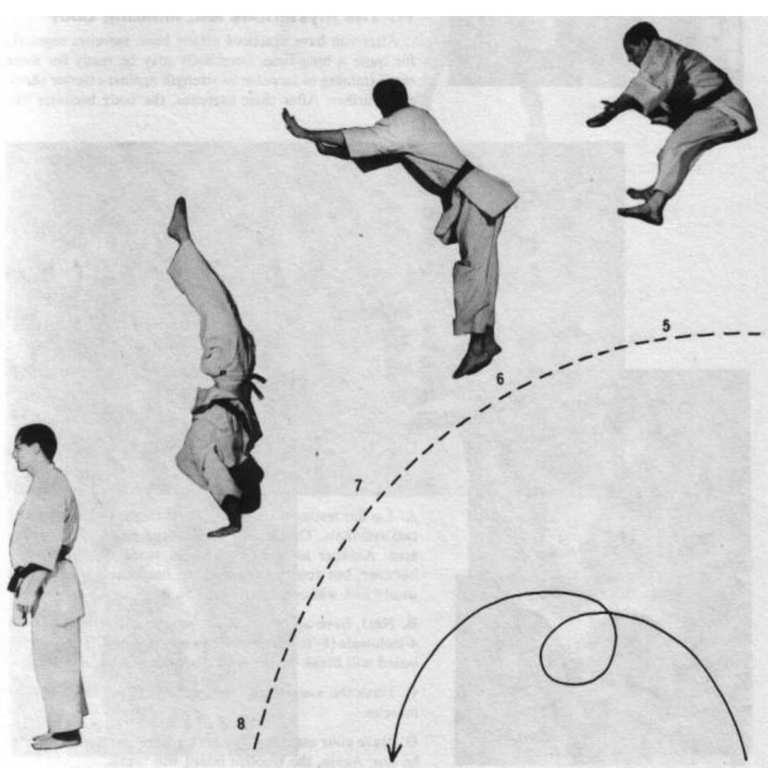


11.Nhào lộn.

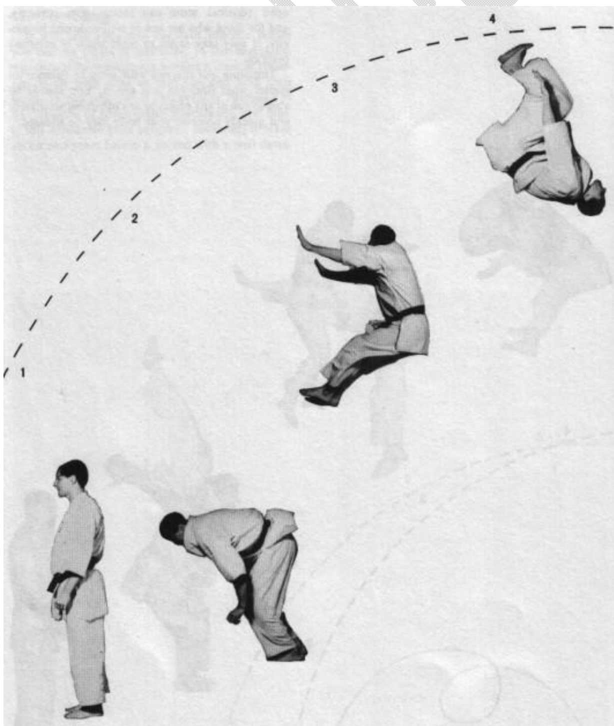
Sẽ rất lâu và mất nhiều bài tập trước khi bạn tập nhào lộn. Lúc bắt đầu, bạn nên có vật cản hỗ trợ như dây thừng hoặc một thanh ngang để bạn có thể túm lấy khi luyện tập. Nếu bạn luyện tập nhào lộn với lưng thẳng hoặc lưng cong hay chống bằng tay nó sẽ làm bạn tiến bộ nhanh hơn.

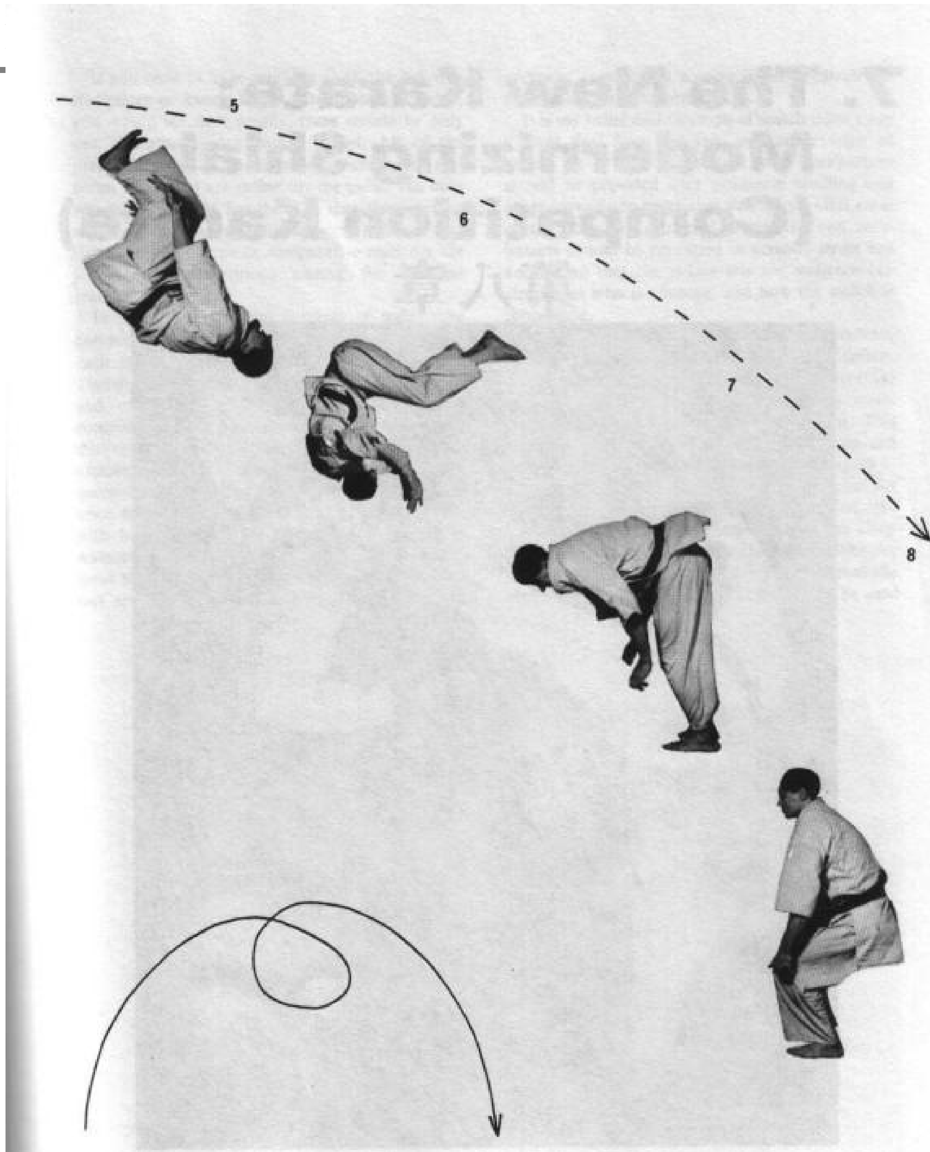
Dù sao đi nữa cũng phải mất khoảng 2 năm để có thể nhào lộn một cách hoàn hảo và với những ai thể chất không tốt nó có thể mất đến 7, thậm chỉ 8 năm để hoàn thành việc nhào lộn.

Nhào lộn sẽ làm cho những giác quan của bạn nhạy bé hơn trong các tình huống. Bạn cũng nên xác định mục tiêu, xác định vị trí đối thủ, việc này sẽ làm cho bạn kiểm soát nhào lộn tốt hơn.


5
6
7
8


4
3
2
1


4
3
2
1



-----------------------------End -------------------------------

